

مزید کتب پڑھنے کے لیے آن لائن وزٹ کریں: <https://tibb4all.blogspot.com>

# تحریک، امراض اور علاج

اعصابی مصلاتی  
غذی اعصابی  
مصلاتی اعصابی  
اعصابی غری  
عضلاتی غری

اعصابی مصلاتی  
غذی اعصابی  
مصلاتی اعصابی  
اعصابی غری  
عضلاتی غری

حکیم قاری محمد یونس شاہد میو

مؤلف کتب کثیرہ در طب و عملیات  
فاضل نصرۃ العلوم گوجرانولہ  
وفاق المدارس العربیہ پاکستان

سعد طیب کانبرا نے غرض طب غری سے تعلق

[/tibb4all](https://tibb4all)  
03484225574, 03238537640

11	سخن ہائے گفتنی	1
	1	2
16	تحریکات اور علامات	3
17	مشینی و کیمیاوی تحریک سے کیا مراد ہے؟	4
19	نامکمل تحریک۔	5
21	تحریک۔ تسکین۔ تحلیل کا چارٹ مع نتائج۔	6
21	انسانی جسم کی کیفیاتی تقسیم	7
22	تخذیر کیا ہے؟	8
22	کیا عمر کے ساتھ تحریکیں بدلتی ہیں	9
23	تحقیقات العلامات بالمفرد و اعضاء:	10
24	سوزش	11
24	ورم	12
25	بخار	13
25	ضعف	14
25	تخذیر	15
25	استرخاء	16
25	تشخ	17
25	اختلاج	18
25	خون آنا	19

20	رطوبات گرنا	26
21	شقاق	26
22	تعظیم الاعضاء	26
23	تصغیر الاعضاء	26
24	سدہ	27
25	استسقاء	27
26	کیڑے اور جراثیم	27
27	حرکات جسمانی کی زیادتی سے تکلیف	28
28	آرام کی صورت میں تکلیف	28
29	زندگی اور نشو و ارتقاء پانی پر ہے۔	28
30	بدل مانتھل	28
31	کچھ خاص باتیں:	29
32	2	30
33	قانون مفرد اعضا اور دوران خون۔	30
34	دوران خون	31
35	خون کہاں بنتا ہے؟	31
36	خون کی پیدائش:	31
37	پیدائش خون میں معاون رطوبات	32
38	خون اور اس کے اجزاء۔	33

39	رطوبات دمویہ کی زیادتی:	34
40	رطوبات دمویہ کے افعال و اثرات	34
41	غلط فہمی:	34
42	مقام تحرک اور دوران خون	34
43	نکتہ:	35
44	اعضائے رئیسہ اور ان کے خدام۔	36
45	جسم انسانی کے معروف اعضا کا غالب مزاج	38
46	مفرد اعضاء کے تعلق کی باہمی صورتیں	39
47	احتباس و استنفراغ کیا ہے؟	41
48	فاضل مادوں سے نجات۔	42
49	کثرت محنت اور اخراجی کیفیت:	42
50	انسانی جسم میں غد کا کردار۔	43
51	غددنا قلد کا کردار	43
52	غدد جاذبہ کا کردار:	44
53	انسانی جسم میں طحال کا کردار:	45
54	ہاضمہ کا اصول:	46
55	فاضل مواد کے اخراج کی تحریکیں۔	47
56	تمام تحریکوں کے مؤثر ترین نسخہ جات	49
57	بدن سے فضلات خارج کرنے والے مفرد اعضا	50



58	بنیادی اصول صحت:	50
59	موٹا پادور کریں۔	51
60	مرکبات کا مزاج	51
61	سوزش اور ورم بنیادی فرق:	52
62	وضاحت۔	52
63	کلیہ	52
64	بخار	52
65	غشی اور بے ہوشی میں بنیادی فرق۔	53
66	اہم نکتہ	55
67	اینٹنن۔ کزاز۔	55
68	دورے کیوں پڑتے ہیں؟	56
69	زبان کا بند ہونا:	56
70	ایک تجربہ	57
71	احتیاط و علاج۔ اور عبادات	57
72	3	59
73	حرکت۔ ورزش۔ مالش	59
74	اسباب و اصلہ کی اہمیت:	59
75	جسمانی نظام میں حرارت کی اہمیت	60
76	نظام ہوائیہ	61

77	نظام غذائیہ	61
78	نظام دمویہ	61
79	نظام بولیہ	61
80	حرارت کی پیدائش۔ قیام و اخراج کا نظام	61
81	ورزش انسانی زندگی کے ضروری ہے:	62
82	ورزش کے فوائد:	64
83	ننگے پاؤں چلنا:	65
84	احتیاطیں	66
85	ورزش کا اندازہ قبض سے:	66
86	مالش کے فوائد	67
87	مالش کی قسمیں:	67
88	مالش کے لئے سامان:	68
89	مالش بطور علاج:	69
90	اعصاب کی مالش:	70
91	پیٹ کی مالش	70
92	بڑی آنت کی مالش	71
93	سینے کی مالش	71
94	کمر کی مالش	72
95	گلے کی مالش	72

96	مالش، ہمیشہ کی تندرستی:	72
97	مالش کے لئے راہنما اصول	73
98	فالج کے مریضوں کا آخری سہارا۔	73
99	4	75
100	تفہیم علاج اور کایمناتی نظام	75
101	کایمناتی تفہیم۔	77
102	کیفیات کے افعال اثرات اور خواص و فوائد۔	78
103	جدول	78
104	موسموں کی کیفیت۔	81
105	موسم اور بیماریوں میں تطبیق	83
106	تدابیر موسم	84
107	پیسٹ کا بڑھنا (توند نکلتا)	84
108	پسینہ کیوں اور کیسے؟	86
109	5	98
110	غذائی علاج اور اس کی اہمیت۔	98
111	ارواح کی پیدائش اور ان کے افعال۔	98
112	روح نفسانی قوت نفسانی (اعصاب)	98
113	روح اور ریاح میں فرق۔	99
114	غذائی علاج	100

115	غذا اور دوا۔ زہر میں فرق۔	91
116	راز کی بات:	93
117	غذاء کے درمیان وقفہ	93
118	مفرد اعضاء کے تحت ڈالنے:	94
119	کیلیشیم کی یومیہ ضرورت۔	95
120	فولاد کی یومیہ ضرورت	95
121	سبزیوں سے متعلق ایک اہم بات	96
122	شناخت اشیاء کا طریق کار	96
123	شناخت 1	96
124	شناخت 2	96
125	شناخت 3	96
126	اصول ڈالنے	97
127	رنگ سے شناخت	98
128	نیلا رنگ	98
129	لال رنگ	99
130	پیلا رنگ	100
131	رنگ و روشنی کے بارہ میں قدیم نظریات	100
132	غذا سے جسم میں کونسے اثرات و قوتیں جنم لیتی ہیں	101
133	تولد حرارت کے مقام:	102

134	بھوک اور غذا	103
135	غذائی احکامات	103
136	غذائی چارٹ۔	107
137	1۔ اعصابی غدی۔ (ترگرم)۔	107
138	2۔ اعصابی عضلاتی۔ (ترسرد)	108
139	3۔ عضلاتی اعصابی (خشک سرد)	108
140	4۔ عضلاتی غدی (خشک گرم)	108
141	5۔ غدی عضلاتی (گرم خشک)	109
142	6۔ غدی اعصابی (گرم تر)	110
143	تخم اور دالیں:	110
144	بیج گریاں اور اناج دانے	111
145	سبزیاں:	112
146	فروٹ:	112
147	گھی:	113
148	دودھ اور گھی	113
149	دیسی گھی:	114
150	بنا پتی:	114
151	6	116
152	اخلاط۔۔۔ میں کمی زیادتی کی صورتیں	116

153	اخلاط میں بڑھی ہوئی صورتیں اور ان کی علامات۔ □	116
154	(1) خون میں تیزاب (ریاح۔ ترشی) بڑھنے کی علامات	116
155	(2) خون میں صفرا (نمکین) اثرات کا زیادہ ہونا	116
156	(3) خون میں کھاری (بلغم) کے بڑھے ہوئے اثرات	117
157	☆ اخلاط کی کمی اور زیادتی۔	117
158	خون کی زیادتی کی علامات۔	117
159	خون کا ذائقہ نمکین کیوں ہوتا ہے؟	117
160	بلغم کی زیادتی کی نشانیاں	117
161	بلغم کے فوائد	118
162	صفراً کی زیادتی کی علامات	118
163	صفرا کے فوائد	118
164	سودا کی زیادتی کی علامات	118
165	سودا کے فوائد	119
166	انسانی وجود میں پرورش پانے والی تین زہریں۔	119
167	ضعف باہ کے علاج کا کلیہ	121
168	قدرت کی فیاضی	122

بسم اللہ الرحمن الرحیم

## سخن ہائے گفتنی

اللہ تعالیٰ کا انسانوں پر خاص کرم ہے کہ اسے عقل و شعور سے نوازا، اُسے اپنی ضرورتیں پوری کرنے کے ساتھ ساتھ پیدا شدہ امراض یا خوراک کے بے اعتدالی کو ختم کرنے کا شعور بخشا۔ معده بیماریوں کی آماجگاہ ہے جہاں پر کی گئی بے اعتدالی انسان کو جلد یا بدیر اپنا اثر ضرور دکھاتی ہے۔ علم طب ایک شریف و اعلیٰ فن ہے، جس میں مہارت رکھنے والے لوگ ہر زمانے میں ہوتے آئے ہیں اور آج بھی پائے جاتے ہیں۔ اس فن کے ماہرین نے اپنے تجربات کو قلم و قراطس کے سہارے آنے والی نسلوں کے لئے بطور وراثت چھوڑا تھا۔ لیکن یہ فن ہر آنے والے دن کے ساتھ مزید نکھار کے ساتھ اپنا تعارف کرواتا ہے اور نت نئے تجربات اس کا حصہ بنتے رہتے ہیں۔ مشرقی لوگوں میں بخل و امساک کی ایسی بیماری ہے جس نے جہاں بے بہا تجربات کو سینوں میں مقید کر دیا وہیں پر علم طب کو بھی نقصان پہنچایا اگر بخل کی دیوار اڑے نہ آتی تو آج علم طب کا انداز ہی کچھ اور ہوتا، رہی سہی کسر طبیب کے روپ میں پھرنے والے جہلاء نے پوری کردی، جو طب تو نہیں جانتے لیکن طب کی بدنامی کا سہرا اُن کے سر ضرور باندھا جاسکتا ہے۔ طبیب کے لئے کتب طب کا مطالعہ بہت ضروری ہے۔ جو ادارے طبی مواد شائع کرتے ہیں وہ انسانوں پر احسان عظیم کر رہے ہیں۔ طبی مواد انسانی زندگی کے لئے غذا کی طرح اہمیت کا حامل ہے۔

یہ سطور میرے مطالعہ اور تجربات کا ماحصل ہیں۔ مجھے میدان طب و عملیات میں ربح صدی سے بھی زیادہ عرصہ آبلہ پائی کی سعادت حاصل ہے اس دوران میں نے ان فنون سے فوائد بھی حاصل کئے اور انہیں بطور فن بھی اپنایا۔ عربی و فارسی اردو میں لکھی جانے والی کثیر تعداد میں کتب کی ورق گردانی کی۔ ساتھ ساتھ ماہرین فن کی جوتیاں بھی سیدھی کیں

اس کے عوض اللہ تعالیٰ نے مجھے شرح صدر سے نوازا۔ آج مجھے جو نسخہ کی بیماری نہیں ہے کچھ باتیں بظاہر تکرار محسوس ہو گئی لیکن نئے آنے والوں کے لئے یہ طریقہ بہت مفید ہوگا۔

مطالعہ کرنے والے دیکھیں گے کہ کتاب ہذا میں بہت سے ایسے نسخہ جات موجود ہیں جو بارہا نظر کے سامنے سے گزرے ہونگے، بہت سے نسخہ جات تجربات کی کسوٹی پر پورے اتر چکے ہونگے۔ مسئلہ نسخہ نویسی یا مجربات کا نہیں ہے، اصل سبب طبیب کے اندر خود اعتمادی کا فقدان کا ہوتا ہے اگر مجربات کے ساتھ ساتھ طبیب کو خود اعتمادی کی دولت نصیب ہو جائے تو زندگی کا مزہ آجائے۔

مجھے اس بات پر خوشی ہے کہ مجھے جہاں سے جو کچھ ملا اور جتنا کچھ ملا میں نے اس ورثہ کو اسی نام سے اندراج کیا ہے کیونکہ کسی کے تجربہ کو اپنی طرف منسوب کرنا علمی خیانت ہے۔ اگر کوئی ایسا کرے تو علمی خیانت کا مرتکب ہوتا ہے۔ اس تحریر میں کئی نسخہ جات ایسے ہیں جو مجھے عوام کی وساطت سے ملے لیکن تجربات کی کسوٹی نے ان کی سچائی پر مہر ثبت کر دی۔ اسی طرح کچھ نسخہ جات گھریلو خواتین کی وساطت سے ملے انہیں مناسب موقع محل پر استعمال کر کے میں نے فوائد کثیرہ حاصل کئے۔ نسخہ جات ضرور مؤثر ہوتے ہیں لیکن اس کے لئے طبیب کی مہارت درکار ہوتی ہے۔ مشاہدات میں یہ بات بھی آئی ہے کہ جہاں بڑے بڑے اور قیمتی نسخہ جات نے کام کرنا چھوڑ دیا وہیں پر عام طور پر گھر میں پائی جانے والی اور دن رات استعمال کی اشیاء نے اپنا کام دکھا دیا۔ قیمتی نسخہ جات اس لئے ناکام ہوئے کہ انہیں بے موقع استعمال کیا گیا تھا اور معمولی سمجھی جانے والی اشیاء اس لئے مؤثر ثابت ہوئیں کہ انہیں موقع محل کی مناسبت سے کام میں لایا گیا تھا۔

ایک طبیب کو اتنا علم تو بہر حال ہونا ضروری ہے کہ عمومی طور پر پائی جانے والی اشیاء کے خواص اور ان کے بروقت استعمال کو یقینی بنایا جاسکے۔ ربح صدی کے تجربات کی بنیاد پر

پورے شرح صدر کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ مشکل اور پیچیدہ امراض بھی خوراک کے معمولی رد و بدل سے ٹھیک کئے جاسکتے ہیں۔ اگر انسان خوراک میں احتیاط کا دامن تھامے رہے تو اسے دوا کی ضرورت پڑ ہی نہیں سکتی۔ خوراک انسانی وجود میں بنیادی اہمیت کی حامل ہے اگر ہم لوگوں کو غذائی شعور بیدیں تو انہیں دوا سے بچایا جاسکتا ہے۔

معاشرتی طور پر ہر کوئی دوسرے کو دھوکہ دینے کے چکر میں ہوتا ہے طبیب مریض کو اس لئے لمبے چکروں میں ڈال دیتا ہے کہ اس نے اس راہ سے روزی کا بندوبست کرنا ہوتا ہے، جب کہ مریض یہ سمجھتا ہے کہ معالج سے سچ یا جھوٹ کی آڑ میں اپنا علاج بھی کروالوں اور دینا بھی کچھ نہ پڑے۔ یہ چوبالی کا کھیل ہر گلی محلے میں کھیلا جا رہا ہے۔ اگر ہر ایک ایمان داری سے کام لیتا تو کبھی یہ فن رسوا نہ ہوتا۔ جو لوگ معالج کو اس کی کاوش کا معاوضہ دیتے ہیں معالج بھی انہیں صحیح راہ بتانے کی کوشش کرتا ہے۔ طبیب سے جھوٹ بولنا اپنی زندگی کے ساتھ کھیلنے والی بات ہے۔ دوسری طرف طبیب کا معیار پر پورا نہ اترنا اور مریض کے ساتھ دوغلی پالیسی اختیار کرنا اس سے بھی زیادہ مہلک روش ہے۔ کچھ لوگ عجیب سوچ کے مالک ہوتے ہیں جب انہیں کسی قسم کی ضرورت آن پڑتی ہے تو وہ نگاہ دوڑاتے ہیں کہ ایسے واقف کاروں کے پاس جائیں جہاں انہیں خدمت کا معاوضہ ادا نہ کرنا پڑے۔ دوسری طرف معالج ایسے مفت خوروں سے تنگ آچکا ہوتا ہے اس صورت حال میں جو معاملات طے پائیں گے وہ کسی صاحب بصیرت سے پوشیدہ نہیں رہ سکتے۔

معتدل اور درمیانی راہ یہی ہے کہ جس معالج کے پاس اپنے علاج کے لئے جائیں اُسے حق الخدمت ضرور ادا کریں، اگر وہ انکار بھی کرے تو اُسے تحفہ و تحائف کی صورت میں کچھ نہ کچھ ضرور ادا کریں تاکہ آپ کی طرف توجہ کر سکے۔ جس انسان نے سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر ایک پیشہ اختیار کیا ہے تاکہ اس سے روزی روٹی کا انتظام کر سکے اس کے

علاوہ اس کا کوئی کام بھی نہیں ہے، دیانتداری کا تقاضا ہے کہ اسے معاوضہ ادا کیا جائے۔ اگر کوئی بے غرض ہو کر خدمت انسانیت میں لگا ہوا ہے یہ اس کی عظمت ہے۔ لیکن ہر کسی کو اپنے حصے کا کام کرنا ہوگا تاکہ مطلوبہ نتائج سامنے آسکیں۔ طبیب بھائیوں سے بھی گزارش ہے کہ جہاں انہیں پتہ ہے کہ دوا میں شفا کوئی اور ہستی پھونکتا ہے انہیں یہ بھی یقین کر لینا چاہئے کہ وہی ہستی روزی بھی اپنے ہاتھ میں رکھے ہوئے ہے۔ ہم روزی کے ذرائع اختیار کر سکتے ہیں لیکن روزی کہیں اور ہی سے ملتی ہے۔

آخر میں حضرت مجدد الطب صابر ملتانی رحمۃ اللہ علیہ کے صدقہ جاریہ میں سے قانون مفرد اعضاء ہے جسے ہر کسی نے اپنے انداز میں سمجھا اور اس پر عمل کیا ہماری سطور بھی اسی بے کراں سمندر کی چند بوندیں ہیں۔ اس فن میں اُن کے جن عظیم شاگردوں نے خون جگر دے کر پروان چڑھایا ”اُن میں حکیم محمد شریف“ و حکیم محمد یسین“ مرحومین کا نام نامی اسم گرامی نمایاں ہیں“، مجھے اس فن کو حضرت مجدد الطب کے بعد انہی کی تحریرات سے راہنمائی ملی ان لوگوں نے اپنے نسخہ جات کو زندگی میں چھپایا نہ اس بات کو پسند کیا ہر تحقیق عوامی ورثہ سمجھی جاتی ہے۔ ان اساتذہ کی کتب اس بات کی گواہ ہیں۔ ان لوگوں کے لئے اس وقت دل سے دعا نکلتی ہے جب اوقات مخصوصہ میں اپنے اساتذہ، والدین کے لئے ہاتھ اٹھتے ہیں۔ حضرت مجدد الطب کی تحریرات کے مطالعہ سے یوں معلوم ہوتا ہے کہ جو کچھ لکھا گیا ہے وہ خاص میرے لئے لکھا گیا ہے، ہر قاری شاید یہی سمجھتا ہے دیگر طرق علاج اور گورکھ دھندوں سے فرصت پا کر جب مفرد اعضاء کا مطالعہ کیا جائے تو جہاں دیگر طرق علاج میں تشخیص و علاج میں دنیا انگشت بدندان کھڑی ہوتی ہے وہاں کاروان صابر بڑی تیزی سے منازل طے کر رہا ہوتا ہے کچھ لوگ ہر اس کی چیز کی مخالفت ضروری سمجھتے ہیں جسے وہ سمجھ نہ سکیں چاہئے وہ چیز کتنی ہی وضاحت کے ساتھ سامنے ہو۔

کسی کا کسی بات کو نہ سمجھنا اس کے غلط ہونے کی دلیل نہیں بن سکتی بلکہ مطالعہ کرنے والے کی نا سمجھی و کم علمی کی طرف اشارہ ہوتا ہے۔ دنیا کا اصول ہے جس قدر کلام بلند ہوتا ہے اسے سمجھنے کے لئے اسی قدر علمیت اور زیر کی کی ضرورت ہوتی ہے۔ طب میں مفرد اعضاء ایک انقلابی پیش رفت ہے یا یوں کہہ سکتے ہیں اس چشمہ حیات میں صدیوں سے جو خوش و خاشاک مل گئے ہیں انہیں دور کر دیا گیا ہے۔ اس طریق علاج کو جس قدر انہماک سے مطالعہ کیا جائے گا اتنے ہی سوالوں کی جواب ملیں گے۔ الجھنیں دور ہوگی۔ علاج و معالجہ میں شرح صدر ہوتا جائے گا۔ تشکیک کی جگہ اطمینان لے لیگا۔ قواعد و کلیات کی عینک سے دیکھنے پر ہر چیز و جڑی بوٹیاں اپنے خواص بتانے لگ جائیں گی۔ لمبے چوڑے نسوں سے جان چھوٹ جائے گی۔ بے قدر و حقیر سمجھی جانے والی اشیاء نئے روپ میں آپ کی خدمت کے لئے مستعد دکھائی دیں گے۔ آپ کا دسترخوان اور باورچی خانہ دوا خانہ کی ضرورت پوری کرنے لگیں گی، ان سطور کی اشاعت و طباعت میں جہاں بہت سے مراحل میں بہت سے احباب کی معاونت رہی وہیں پر مولانا سید حبیب اللہ شاہ صاحب ہر اول دستہ کے طور پر دعاؤں کے مستحق ہیں جن کی کاوش سے یہ سطور آپ کے مطالعہ میں آسکیں۔

ماعلینا الا البلاغ لبین۔

خیر اندیش۔ قاری محمد یونس شاہد میو

(حال مقیم YDC پنجاب ہاؤس مری) Monday, September 17, 2012

☆ تمام لوگوں کو دیکھا کہ فضیلت کی تمنا کرتے ہیں مگر اسے حاصل کرنے کے لئے رغبت کم کرتے ہیں۔ (دیو جانس کلی)

## ☆ تحریکات اور علامات

اس چارٹ کا مقصد یہ ہے کہ نئے اطباء اس سے راہنمائی حاصل کریں۔ ساتھ میں علاج بھی لکھا گیا ہے تاکہ سہولت کے ساتھ علاج تجویز کیا جاسکے۔ اطباء اس وقت پریشان ہو جاتے ہیں جب سنتے ہیں کہ مریض فلاں فلاں مہنگے ہسپتال اور فلاں سپیشلسٹ کے پاس سے نا امید و مایوس ہو کر آچکا ہے۔ اس بات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ جدید طب (ڈاکٹری) نے جو مقام جراحات اور چیر پھاڑ (آپریشن) میں کمایا ہے وہ کسی دوسرے طریقہ علاج میں موجود نہیں ہے۔ اگر کوئی مفید بات ہاتھ آجائے تو اس کا مقصد یہ تو نہیں ہر چیز پر جراحی کا نشتر چلا دیا جائے۔ انسانی زندگی میں زیادہ تر آپریشن پتہ/ہرنیاں/اپنڈس





اور زچگی میں بے دریغ استعمال کیا جاتا ہے۔ جب کہ معمولی توجہ سے ان باتوں سے بچا جاسکتا ہے۔ تحقیق دیرسرج کا پیہ یوں ہی گھومتا رہے گا۔ جدید الیکٹرونک مشینری نے بہت سے الجھا ختم کر کے رکھ دئے ہیں، معمولی توجہ سے علاج کا دوسرا طریقہ اختیار کر کے جراحی سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ آپریشن اس لئے کئے جاتے ہیں تاکہ مریض سے بہتر فیس اینٹھی جاسکے۔ زندگی میں یہ بے رحمی انتہا کو پہنچ جاتی ہے۔

دوسری بات یہ ہے امراض کی تشخیص میں جتنا سرمایہ ضائع کیا جاتا ہے اتنے سرمائے سے کئی لوگوں کے علاج ہو سکتے ہیں۔ علاج اتنا مہنگا نہیں جتنے ٹیسٹ مہنگے ہوتے ہیں، ٹسٹ میں اگر معمولی غلطی ہو جائے تو اس کے بعد مریض ساری زندگی انہیں ٹیسٹوں کو اٹھائے علاج و معالجہ کے لئے در بدر بھٹکتا پھرتا ہے (چاہئے کہ علم تشخیص کو بھی شامل نصاب کیا جائے، اسلاف نے یہ طریقہ اپنایا ہوا تھا) قومی طور پر ہم لوگ افراط و تفریط کا شکار ہو چکے ہیں۔ خوراک کی طور پر کوئی توجہ نہیں دی جاتی۔ میٹھا کڑوا، کیسلا، وغیرہ میں کوئی خاص فرق نہیں رکھا جاتا۔ معمولی سمجھ بوجھ سے یہ بات کھل کر سامنے آ جاتی ہے کہ ایک معمولی سی گولی پاؤ آدھا کلو خوراک کے سامنے کتنا اثر دکھائے گی؟ اگر دوا کے ساتھ اسی مزاج کی خوراک کا خیال رکھا جائے تو مریض جلد اور بہتر انداز میں ٹھیک ہو سکتا ہے۔ بذات خود طب میں ایسی کوئی کمزوری نہیں کہ طعن و تشیع کا نشانہ بنایا جائے البتہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ طبیب اپنی پوری مہارت کا ثبوت پیش کرنے سے قاصر رہے اس میں کوئی برائی نہیں کہ کسی ماہر و کہنہ طبیب کے پاس کچھ لگانا مہارت پیدا کرے۔

☆ مشینی و کیمیائی تحریک سے کیا مراد ہے؟

جواب: مشینی تحریک عارضی اور وقتی طور پر لاحق ہوتی ہے اور اس میں شدت ہوتی ہے جب کسی عضو کی مشینی تحریک رک جاتی ہے تو مرض بھی فوراً ختم ہو جاتا ہے لیکن

جب کسی عضو کی تحریک اس حد تک بڑھ جائے کہ وہ اپنی مخصوص خلط کو خون میں بڑھا دے اور اس کے اثرات نمایاں طور پر ظاہر ہو جائیں تو وہ مشینی کی بجائے کیمیائی مرض کہلاتا ہے جیسے خلط بلغم سے جسم کا سفید ہونا۔ خلط سودا کی زیادتی سے جسم کا سیاہی پکڑنا اور خلط صفرا سے زردی پکڑنا وغیرہ سب کیمیائی اور خلطی بیماریاں ہیں جو کسی بھی تحریک کی واضح نشان دہی کرتی ہیں۔ جب کوئی خلط حد سے زیادہ خون میں جمع ہو جاتی ہے تو خلط بڑھانے والا عضو اس خلط کو پیدا تو کرتا ہے لیکن تحریک کی کمزوری کی وجہ سے خارج نہیں کر سکتا اس لئے یہ خلط خون میں جمع ہو جاتی ہے حتیٰ کہ اس کی بڑھی ہوئی صورت بیماری و گرانی کا سبب بنتی ہے۔ اس کے برعکس اگر خلط شدت کے ساتھ اخراج پارہی ہو تو عضو مشینی تحریک میں ہوتا ہے مثلاً جگر کی کیمیائی تحریک میں یرقان ہوتا ہے اور شدید پچس جگر کی مشینی تحریک ہے۔ اسی طرح صفراوی دست بھی مشینی تحریک سے آتے ہیں۔ ذیابیطس دماغ کی کیمیائی تحریک ہے اور ہیضہ دماغ کی مشینی تحریک ہے، اسی طرح سرسام بھی مشینی تحریک ہے۔ خارش قلب کی کیمیائی تحریک ہے تو اختلاج قلب اور خونی بوا سیر قلب کی مشینی تحریکیں ہیں۔ چھ تحریک کی یہ صورتیں ہوں گی۔

(1) اعصابی عضلاتی۔ یہ دماغ و اعصاب کی مشینی تحریک ہے

(2) عضلاتی غدی۔ یہ قلب و عضلات کی مشینی تحریک ہے

(3) غدی اعصابی جگر و غدہ کی مشینی تحریک ہے مشینی عضو کی اپنی تحریک اور مقام مرض ہے

(4) عضلاتی اعصابی۔ یہ قلب و عضلات کی کیمیائی تحریک ہے

(5) غدی عضلاتی۔ یہ جگر کی کیمیائی تحریک ہے

(6) اعصابی غدی۔ یہ دماغ کی کیمیائی تحریک ہے۔

بقراط کا کہنا ہے: اگر انسان کی تخلیق ایک طبیعت پر کی گئی ہوتی تو کبھی بیمار نہ پڑتا کیونکہ اس



میں کوئی متضاد چیز ہی نہ ہوتی (فردوس الحکمت 90 الطب النبوی الذہبی 37/1)

### ☆ نامکمل تحریک -

ہر تحریک کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ ایک کیمیائی دوسری مشینی حیاتی عضو تین ہیں اس طرح ہر عضو کی دو تحریکیں ہوں جن کی تعداد کل چھ بنتی ہے۔

مثلاً غدی عضلاتی جگر و غد کی کیمیائی تحریک ہے اور غدی اعصابی جگر کی مشینی تحریک ہے مشینی تحریک میں جگر اپنی خلط صفر پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ جسم و خون میں جمع نہیں ہونے دیتا جیسے ہی صفر ابنے گا ساتھ ساتھ اس کا اخراج بھی ہوتا رہے گا۔ اس کے برعکس جب غدی عضلاتی تحریک ہوگی تو صفر کی پیدائش کے ساتھ ساتھ خون و جسم میں جمع ہونا شروع ہو

جائے گا لیکن غدی عضلاتی تحریک نامکمل ہونے کی پہچان کے لئے ہمیں پچھلی تحریک پر غور و فکر کرنا ہوگا۔

یاد رکھیں غدی عضلاتی تحریک پہلے عضلاتی غدی تحریک تھی لہذا ہمیں پہلے عضلاتی اعصابی اور عضلاتی غدی تحریک کے افعال و اثرات کے بارہ میں معلومات حاصل کرنا لازم ہے۔ اس تحریک کے دوران عضلات و قلب میں تحریک اعصاب میں تحلیل اور جگر و غد میں سکون ہوگا اور عضلاتی غدی تحریک میں اعصاب میں تحلیل اور جگر میں تقویت ہوگی یعنی عضلاتی اعصابی میں جگر میں مسکن صورت ہوگی جو عضلاتی غدی کے دوران مقوی میں مبدل ہوگی بالفاظ دیگر جگر میں تقویت آنا شروع ہوگی اور خون جگر کی طرف جانا شروع ہو گیا لیکن ابھی تک وہاں اجتماع خون نہیں ہوا۔ جب اجتماع ہوگا تو تحریک غدی عضلاتی ہو جائے گی لیکن تحریک کی یہ تبدیلی مکمل نہیں ہوتی اس لئے علاج نہ ہونے کی صورت میں یا غلط علاج کی صورت میں اس تحریک کی علامات شدت سے ظہور پزیر ہوگی مثلاً غدی کھانسی والے کا قارورہ رزدی مائل۔ سینے پر ہلکا بوجھ ہوگا، یہ غدی عضلاتی تحریک کی علامات ہیں۔ لیکن دوسرا مریض ایسا ہے کہ جس کے سارے وجود پر آماں ہے صفر کے اجتماع سے یرقان ہو گیا ہے یا استسقا کی صورت اختیار کر چکا ہے، کھانسی بگڑ کر دم کشی میں تبدیل ہو چکی ہے، اول صورت میں تحریک نامکمل ہے اور دوسری صورت میں غدی عضلاتی تحریک مکمل ہو گئی ہے۔ علاج میں تسکین والی جگہ تحریک پیدا کی جاتی ہے یعنی غدی عضلاتی تحریک مکمل ہونے کی صورت میں غدی اعصابی سے اعصابی غدی دوا دیں جب کہ غدی عضلاتی تحریک نامکمل ہونے کی صورت میں غدی عضلاتی ملین، غدی اعصابی ملین اور اعصابی غدی تری سے علاج کریں کبھی شرمندگی نہ ہوگی یہی صورتیں باقی تحریکوں میں بھی پائی جاتی ہیں۔

ابو الحسن ربن الطبری لکھتے ہیں: دل دماغ جگر اعضائے رئیسہ و شریفہ ہیں، اگر قلب میں کوئی

مرض لاحق ہوگا تو اس کی وجہ سے سارا وجود بیماری کا شکار ہو جائے گا، زندگی کو خطرہ محسوس ہو گا۔ اسی طرح دماغ کو مرض لاحق ہو جائے تو حس زائل ہو جائے گی لیکن زندگی موجود ہوگی (فردوس الحکمت مقالہ ہشتم باب اول 606) اسی طرح اگر جگر ناکارہ ہوگا تو سارا وجود ”ٹھنڈا“ پڑ جائے گا۔

### تحریک - تسکین - تحلیل کا چارٹ مع نتائج -

نمبر شمار	نام اعضا	اعصاب	غدد	عضلات	نتیجہ
1	دماغ	تحریک	تحلیل	تسکین	جسم میں رطوبات کی زیادتی
2	جگر	تسکین	تحریک	تحلیل	حرارت کی زیادتی
3	دل	تحلیل	تسکین	تحریک	خشکی - سودا کی زیادتی

ہمارے وجود میں اعصابی خلیات تاروں کی طرح پھیلے ہوئے ہیں جو احساسات کا کام کرتے ہیں، عضلاتی انسجہ سے گوشت پوست بنتا ہے، جسم کی ہر قسم کی حرکات ان کے ذمہ ہے، حرارت بھی یہی پیدا کرتے ہیں۔ اسی طرح غدی خلیات غذا کو تحلیل کر کے جزوے بدن بناتے ہیں، حرارت جمع رکھنا ان کے ذمہ ہے، اگر حرارت کم ہو جائے تو اعصاب جگر سے حرارت لیکر خرچ کر دیتے ہیں، اسی طرح اعصاب اگر زیادہ رطوبات پیدا کرنے لگیں تو سودا سے خشک کر دیتا ہے۔ جب جگر میں تیزی ہو تو دماغ میں سکون پیدا ہو جاتا ہے۔

### انسانی جسم کی کیفیاتی تقسیم:

نمبر شمار	کیفیت	رکن	خلط	عضو
1	تری	پانی	بلغم	اعصاب و دماغ
2	خشکی	ہوا	سودا	عضلات و قلب

3	گرمی	آگ	صفراء	جگر و غدد
4	سردی	مٹی	الحاقی سیال مادہ	بنیادی ڈھانچہ و طحال

### تخذیر کیا ہے؟

حکمائے نامدار صدیوں سے ایسی ادویات کا استعمال کرتے آئے ہیں جو جسم کے کسی حصے کو سن کر دے بالخصوص جہاں دردوں کی شدت ہو، دور جدید اعمال جراحی (آپریشن) میں اس عمل کو تقریباً ہر معالج استعمال کرتا ہے، تخذیر سے رطوبتیں منجمد ہو جاتی ہیں احساسات اور عضو کے افعال رک جاتے ہیں۔ پہلے زمانے میں اس کام کے لئے عمومی طور پر منشیات کا استعمال کیا جاتا تھا لیکن جدید لیوٹریز (L) میں اعلیٰ قسم کے نسخے تیار ہو چکے ہیں اس لئے دوا کی قلیل مقدار سے مطلب برآوری ہو جاتی ہے۔

### کیا عمر کے ساتھ تحریکیں بدلتی ہیں؟

یہ مسلمہ امور سے ہے کہ عمر کی بڑھوتری کے ساتھ ساتھ تحریکیں بھی بدلتی رہتی ہیں، بچپن میں تحریک اعصابی غدی سے اعصابی عضلاتی ہوتی ہے۔ جوانوں کی تحریک عضلاتی غدی یا غدی عضلاتی ہوتی ہے۔ جوان عورتوں کی تحریک غدی عضلاتی سے غدی اعصابی ہوتی ہے، جب کہ بڑھاپے میں عضلاتی اعصابی تحریک ہوا کرتی ہے۔ بڑے لوگوں کا کہنا ہے ”اگر کسی شادی شدہ عورت کی نبض عضلاتی ملے تو حمل کا حکم لگایا جاسکتا ہے“ کیونکہ حمل ہمیشہ عضلاتی تحریک میں ہوا کرتا ہے۔ اسقاط اعصابی یا غدی تحریک میں ہوتا ہے یہ تقسیم ہم نے ہی نہیں کی بلکہ اطباء قدیم بھی اس تقسیم کو تسلیم کرتے تھے۔ علامہ ذہبی لکھتے ہیں ”شباب اعتدال ہے بچوں کی طبیعت مرطوب ہوتی ہے۔ اڈھیر عمری و بوڑھا پا ٹھنڈک کا نام ہے، رہی بات اجزائے بدن کی تو سب سے متعادل جلد انگلیوں میں شہادت کی انگلی پھر انگلیوں کی جلد۔ گرمی کا احساس دل پھر جگر اس کے بعد گوشت میں محسوس کی جاتی

ہے۔ ٹھنڈک تو ہڈیاں اول اس کے بعد اعصاب پھر نخاع دماغ وغیرہ کی ترتیب ہے۔ ہڈیاں سب سے خشک اور چربی سب سے زیادہ مرطوب ہوتی ہے، طب نبوی للذہبی 23/1 تحقیقات العلامات بالمفرد اعضاء:

علامات ایسے نشانات ہیں جن سے حالت مرض یا حالت صحت کا پتہ چلتا ہے۔ یہ طبی اصطلاح میں علامات تکالیف کی اُن کیفیات کو کہتے ہیں جو مرض کے ساتھ جسم کے مختلف مقامات پر ظاہر ہوا کرتی ہیں، علامات اکثر امراض سمجھے جاتے ہیں۔ جب اعضاء کے افعال میں اعتدال نہ ہو یعنی ان میں افراط و تفریط اور ضعف پایا جائے۔ اعضاء کے افعال کی خرابیوں کو جاننے کے لئے ان علامات کو دیکھیں گے جو ان پر دلالت کرتی ہیں۔ یہ اس وقت ہو سکتا ہے کہ امراض اور ان کی علامات کو الگ الگ ذہن نشین کر لیں کہیں ایسا نہ ہو علامات کو ہی امراض کہہ دیں۔ کچھ اہم علامات جو بتدریج رونما ہو سکتی ہیں، سلسلہ وار بیان کی جا رہی ہیں جیسے ہچکی، نزلہ۔ بخار سوزش۔ اور ام وغیرہ علامات جس مفرد عضو سے تعلق رکھتی ہیں اسی طرف منسوب ہوگی تنہا علامات کو امراض کا نام نہیں دیا جاسکتا۔ بہت سی علامات ہیں جو درجہ میں کم و بیش ہوتی ہیں درج ذیل ہیں (1) سوزش (2) درم (3) بخار (4) ضعف (5) تحذیر (6) استرخاء (7) تشنج (8) اختلاج وغیرہ۔

سوزش: ایسی جلن ہے جو کیفیاتی و نفسیاتی اور مادی تحریکات سے جسم کے کسی مفرد عضو میں پیدا ہو جاتی ہے۔ سوزش میں حرارت کی پیدائش اور سرنی اور درد لازم ہے، تحریک سے سوزش تک کئی منزلیں پائی جاتی ہیں جیسے جس قبض لذت، بے چینی، خارش، جوش خون وغیرہ ان علامات میں سے کسی پر طبیعت مدبرہ رک جاتی ہے تو اس کو اس عضو کی علامت مرض کہا جاتا ہے۔

ورم: درم کی علامت سوزش کے بعد پیدا ہوتی ہے اس میں سوزش کی علامات کے

ساتھ ساتھ سوجن بھی ہوتی ہے، جب سوجن زیادہ ہو جائے یا شدت اختیار کر لے تو حرارت بخار میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ جسم کے پھوڑے پھنسیاں اور دانے بھی اور ام میں شریک ہیں۔ بخار: بخار ایسی غیر معمولی حرارت ہے جس کو حرارت غریبہ (بیرونی) بھی کہتے ہیں جو خون کے ذریعہ قلب سے تمام بدن میں پھیل جاتی ہے جس سے بدن کے اعضاء میں تحلیل اور ان کے افعال میں نقص واقع ہوتا ہے۔ غصہ اور تھکان کی معمولی گرمی بیمار کی حد سے باہر ہوتی ہے، کوئی غیر تبدیلی بدن انسان میں لاحق ہوتی ہے۔ اسے عربی میں حمی فارسی میں تپ کہتے ہیں۔

ضعف: جسم کی ایسی حالت کا نام ہے جس میں گرمی کی زیادتی سے کسی مفرد عضو میں تحلیل پیدا ہو جائے۔ ضعف کے مقابلہ میں طاقت کا تصور کیا جاتا ہے۔ تحذیر: کسی مفرد عضو کا سن ہو جانا اس علامت میں احساسات اعضاء کے ختم ہو جاتے ہیں، تسکین و تبرید اسی شامل ہیں۔ تحذیر کی صورت میں جسم میں بلغم ”رطوبت“ کی زیادتی سے پیدا ہوتی ہے۔

استرخاء: کسی مفرد عضو کا ڈھیلا ہو جانا۔ استرخاء تحلیل میں واقع ہوتا ہے، لقوہ، فالج اس میں شریک ہیں، تحلیل تینوں مفرد اعضاء میں ہو سکتی ہے اس لئے استرخاء صرف عصبی مرض نہیں ہے، یہ تو عضلات و غدود میں بھی ہو سکتا ہے، اس لئے لقوہ دیگر کسی عضو کے استرخاء کے ساتھ عرضاً اور طولاً (کبھی دائیں بائیں) استرخاء ہو جاتا ہے جس کو فالج کہتے ہیں تشنج: کسی مفرد عضو کا ایک طرف یا دونوں طرف سکڑ جانا اس کی وجہ حرارت و رطوبت کا ختم ہو جانا اور سردی و خشکی کا بڑھ جانا ہے کبھی ریا ح کبھی سوزش اور شدت برودت سے یہ حالت ہوتی ہے یہ عصبی تشنج کے علاوہ عضلاتی و غدی انسجہ میں بھی پیدا ہو سکتا ہے۔

اختلاج: کسی مفرد عضو کا پھڑکا۔ کسی مواد یا ریا ح یا سوزش سے اس عضو کے فعل

میں تیزی آجاتی ہے بعض دفعہ معمولی اعضاء پھڑکنے سے بڑی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

خون آنا۔ جسم کے کسی مخرج آنکھ، ناک، منہ، ناک کان منہ مقعد اور احلیل سے خون خارج ہو یا کسی پھوڑے پھنسی یا ورم سے خون دفعۃً یا رفتہ رفتہ آئے اس کی وجہ عضلاتی انسجہ میں تحریک ہوتی ہے، اس کی دو صورتیں ہوتی ہیں اگر معدہ سے اوپر کی طرف سر تک کسی مخرج سے خارج ہو تو یہ عضلاتی اعصابی (سردی خشکی) ہوتی ہے اور جگر سے لیکر پاؤں تک اگر کسی مخرج یا مجری سے خارج ہو یہ عضلاتی غدی تحریک ہوتی ہے

رطوبات کا گرنا: رطوبات یا رطوبتی مواد یا بلغم کا اخراج پانا۔ جسم کے کسی حصہ سے رطوبات اخراج پارہی ہوں تو وہاں خون کا اخراج نہیں ہو سکتا، جب خون اخراج پارہا ہو تو رطوبات کا اخراج بند ہوگا گویا دونوں ایک دوسرے کی ضد ہیں، علاج میں ان دونوں صورتوں کا سمجھنا لازم ہے، جسم کے کسی حصے یا مخرج و مجری میں کسی قسم کی بوکا ہونا مثلاً ناک۔ منہ، بغل، کنج ران یا کسی مادہ کے اخراج کے ساتھ اس کی زیادتی کا احساس ہو تو یہ اس جگہ رطوبات کے رکنے اور متعفن ہونے سے ہوا کرتا ہے۔ رطوبات کا رکننا تسکین کی وجہ سے ہوتا ہے۔

شقاق: کسی جگہ کا پھٹنا۔ یہ انتہائی سردی و خشکی کی علامت ہے اور عضلاتی اعصابی تحریک۔ ہر قسم کی سردی خشکی اس کے تحت شامل ہوتی ہے۔

تعظیم الاعضاء: کسی عضو کا اپنے جسم میں بڑا ہو جانا مثلاً دماغ دل یا جگر و طحال میں سے کسی کا اپنے حجم سے بڑھ جانا۔ معدہ و جوڑوں کا بڑھ جانا یہ سب رطوبات کی زیادتی سے ہوتا ہے اور تسکین اعضاء کی علامت ہے، کبھی ریاہ سے بھی پیٹ پھول جاتا ہے لیکن یہ عارضی ہوتا ہے کیونکہ ہوا کے اخراج کے ساتھ ہی پیٹ اپنی اصلی حالت پر واپس آ جاتا ہے، یہ بھی جاننا ضروری ہے کہ ریاہ سے پیٹ سکڑتا ہے پھیلتا نہیں ہے، یہی وجہ ہے کہ اس

میں یا کسی بھی عضو میں درد ہوتا ہے مگر تعظیم نہیں ہوتا۔ یا درکھے عضو کا علاج تحریک سے کرنا چاہئے تحلیل سے ہرگز نہ کریں۔

تغییر الاعضاء: یہ عظم الاعضاء کے برعکس کسی عضو کا اپنے حجم سے کم یا چھوٹا ہو جانا تصغر اس جگہ پر ریاہ کی پیدائش اور سوزش سے ہوتا ہے یہ کسی عضو کی تحریک ہے اس کا علاج وہاں پر رطوبات پیدا کرنا نہیں بلکہ تحلیل کرنا ہے تاکہ اس جگہ سے ریاہ خارج ہو جائیں اور سوزش ختم ہو جائے۔

سدہ پید ہونا: اسی طرح کسی مخرج یا مجری میں سدہ پیدا ہو جانا سردی خشکی کی علامت ہے جس کی عضلاتی اعصابی تحریک ہوتی ہے سردی خشکی مواد کو سدہ میں تبدیل کر دیتی ہے۔

استسقاء: جسم کے کسی خلا میں پانی پڑ جانا اس کا تعلق صرف پیٹ ہی سے نہیں بلکہ دل و دماغ سینہ پیٹ ہر خلاء میں پانی بھر سکتا ہے بلکہ جگر طحال کے پردوں کے خلاؤں میں بھی یہ رطوبات بھر جاتی ہیں، اسی طرح خصیتین میں بھی پانی بھر جاتا ہے جو لوگ اسے رطوبات دمو یہ خیال کرتے ہیں وہ غلطی پر ہیں کیونکہ یہ اس عضو کی رطوبت ہے جو تحلیل ہو رہا ہے یہی وجہ ہے کہ جب کسی انسان میں استسقاء پیدا ہوتا ہے تو کہا جاتا ہے اس کی زندگی بہت مشکل ہے اس کی تین قسمیں ہیں زقی۔ طلی۔ خمی۔

کیڑے اور جراثیم: جسم میں اندر یا باہر جہاں پر بلغم یا رطوبات متعفن ہو جائیں وہاں پر کیڑے یا جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو اپنے مقام یا مادہ کی وجہ سے شکلوں میں مختلف ہوتے ہیں مثلاً کان، ناک، دانت، مسوڑے، ہتھکڑے، ہوا کی نالی، پیٹ امعاء، اندرونی و بیرونی زخم وغیرہ۔ جراثیم ایسے ہوتے ہیں جو مجرد آنکھ سے دکھائی نہیں دیتے البتہ جس مقام پر تعفن ظاہر ہو وہاں پر خورد بینی کیڑوں اور جراثیم کا پیدا ہونا ضروری ہے لیکن ان



کیڑوں اور جراثیم کو علاج میں کوئی اہمیت نہیں ہے جس مقام پر یہ کیڑے یا جراثیم ہوں وہاں کے مفرد عضو کو تحریک دینے سے یہ کیڑے و جراثیم نہ صرف مر جاتے ہیں بلکہ خود بخود اخراج بھی پا جاتے ہیں انہیں مارنے کے لئے الگ سے دوا کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔

حرکات جسمانی کی زیادتی سے تکلیف۔ جسم کے بعض امراض و علامات میں ذرا بھی ادھر ادھر حرکت کی جائے تو ان میں تکلیف پیدا ہو جاتی ہے ایسی صورت میں عضلات و قلب میں سوزش ہوتی ہے۔ حرکت سے جسم میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔

آرام کی صورت میں تکلیف۔ اگر آرام کی حالت میں جسمانی تکلیف بڑھ جائے اور حرکت سے آرام ملے یہ دماغ و اعصاب کی سوزش اور تیزی ہوتی ہے کیونکہ آرام سے جسم میں رطوبات کی کثرت ہوتی ہے۔

زندگی اور نشو و ارتقاء پانی پر ہے۔

قرآن کریم میں ہر چیز کی بنیاد پانی قرار دیا گیا ہے اس اصول کے تحت جو جانور پانی یا کچھڑ میں رہتے ہیں ان میں نشو و نما و ارتقاء جلد واقع ہوتا ہے ان کے مقابلہ میں خشکی پر رہنے والے جانوروں میں یہ عمل دیر میں واقع ہوتا ہے، کائنات میں یہ اصول ہر جگہ موجود ہے۔ حیوانات کی دو بڑی قسمیں ہیں اول پانی والے جیسے ایبا مچھلی اور کچھو وغیرہ دوم خشکی کے جانور گائے بکری بندر وغیرہ۔ اول الذکر حیوانات میں جلد نشو و نما واقع ہوتا ہے اس کی بڑی وجہ ریڑھ کی ہڈی کے تحت نظامات کا ہونا، نہ ہونا نہیں ہے بلکہ پانی اور رطوبات کی زیادتی ہے کیونکہ یہ حیوانات پانی میں زندگی بسر کرتے ہیں یا پانی کے قریب رہتے ہیں وجہ سے ان کے اعصاب انتہائی تیزی سے کام کرتے ہیں۔

بدل مانتھل

بدل مانتھل انسانی زندگی کے لمحہ اول تاحہ آخر ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔ تخم کسی بھی چیز

کا اس میں بے پناہ حرارت ہوتی ہے اس قدر انرجی ہوتی ہے کہ ایک معمول دانہ تناور درخت بننے کے لئے بے تاب رہتا ہے، لیکن ماحول اور ضرورت کے مطابق اسے بیرونی سہاروں کی ضرورت بھی پڑتی ہے تاکہ تسلسل میں رکاوٹ پیدا نہ ہو سکے۔ یہی حال انسانی نطفے کا ہے اس نطفے میں حرارت و رطوبت اس قدر قلیل ہوتی ہے کہ انسانی جسم کا کم و بیش ساٹھ ستر سال تک زندہ رہنا محال ہے اس لئے قدرت نے ان دونوں (حرارت و رطوبت) کے قیام و امداد کے لئے بیرونی طور پر رطوبت و حرارت کا انتظام کر دیا ہے جو اس حرارت عزیزی کا معاون ہوتا ہے اور اس تھوڑی بہت حرارت و رطوبت عزیزی کو نطفہ قرار پانے کے بعد خرچ ہونا شروع ہو جاتی ہے پورا کرتا رہتا ہے، اور انسان کی ضرورت کو پورا کرتا رہتا ہے، اس رطوبت و حرارت کو انسانوں کی ضرورت کو پورا کرتی رہتی ہے بدل مانتھل کہتے ہیں۔

کچھ خاص باتیں:

ہر حیاتی مفرد عضو تحریک سے سکڑتا ہے جس کا اصل سبب خشکی اور حرارت طبعی کی کمی ہوتی ہے ہر حیاتی مفرد عضو تسکین سے پھیلتا ہے جس کا سبب کثرت رطوبات فاضلہ ہوتا ہے ہر حیاتی مفرد عضو تحلیل سے پھیلتا ہے جس کا سبب شدت گرمی ہے۔

(1) کیلیم عضلاتی اعصابی تحریک میں پیدا ہوتا ہے (2) فاسفیٹ غدی عضلاتی تحریک میں بنتا ہے (3) کیلیم کی زیادتی کو غدی عضلاتی تحریک سے دور کیا جاسکتا ہے (4) فاسفیٹ کو اعصابی تحریک پیدا کر کے قابو میں کیا جاسکتا ہے (5) ہوائی نظام میں ہائیڈروجن کا مزاج اعصابی ہے (6) کاربن ڈائی آکسائیڈ کا مزاج عضلاتی ہوتا ہے (7) آکسیجن کی زیادتی غدی مزاج کی حامل ہے (8) آکسیجن کی زیادتی کو اعصابی تحریک پیدا کر کے قابو کیا جاسکتا ہے (9) انتہائی سرد جگہ پر جانے سے آکسیجن میں کمی ہو جاتی ہے جسے حرارت (غدی) پیدا کر کے موزوں سطح پر لایا جاسکتا ہے۔



## 2

## قانون مفرد اعضا اور دوران خون۔

دوران خون کے بارہ میں حدیث مبارکہ ہے ”شیطان تمہارے اندر اس طرح دوڑتا ہے جس طرح رگوں میں خون (مسلم، مشکل الآثار لطحاوی 223/12، ترمذی، داری) اگر انسان کے دوران خون کو سمجھ لیا جائے تو علاج و معالجہ میں آسانی کی راہیں کھل جاتی ہیں۔ مفرد اعضا میں دوران خون کی کمی و بیشی سے ہی تحریک و تحلیل و تسکین عمل میں آتے ہیں یہ بات کسی سے بھی پوشیدہ نہیں کہ خون صرف غذا سے ہی بنتا ہے، غذا کی تحلیل اخلاط کی پیدائش کا سبب بنتی ہے اور اخلاط سے خون پیدا ہوتا ہے گویا خون اخلاط کے ملنے سے بنتا ہے اخلاط بلغم۔ سودا۔ صفر ہی اعضا کی غذائیں ہیں، خون میں یہ سب اخلاط موجود ہوتے ہیں یہ خون ہی ہے جسے اللہ نے اپنی حکمت بالغہ سے جسم کے ذرے ذرے میں پہنچا کر زندگی کا سلسلہ قائم کیا ہوا ہے، دل کی وساطت سے ہر وقت جسم میں دوران خون جاری و ساری رہتا ہے۔ خون ان ہی تینوں اخلاط کا مرکب ہے، اگر ان میں اعتدال رہے تو صحت اور کمی و بیشی ہو جائے تو مرض و آلام کا نام دیا جاتا ہے۔ روزمرہ کی غذاؤں میں مختلف اجزاء کی مقدار مختلف ہوتی ہے اس لئے ان کے کھانے کی صورت میں جسم میں مختلف تغیرات عمل میں آتے رہتے ہیں۔ خون میں جو خلط سب سے زیادہ ہوتی ہے خون اس خلط سے مزاج والے مفرد اعضا کی طرف زیادہ جاتا ہے نتیجتاً اس عضو میں تحریک پیدا ہو جاتی ہے اس کی تیزی انسان کو پریشان کرتی ہے جسے ہم بیماری کا نام دیتے ہیں۔ خون میں اعتدال اخلاط کے اعتدال سے ہی ممکن ہے اگر ایک خلط بڑھے گی تو دوسرے میں لامحالہ کمی ہوگی، یہ کمی متعلقہ عضو میں سست و کمزوری کا سبب بھی بنے گی جسے مفرد اعضا والے تحلیل کا نام دیتے ہیں اب ان تینوں اخلاط میں تیسری

خلط بہت ہی کم رہ جائے گی اور اس کے متعلقہ عضو میں بھی خوراک کم پہنچے گی، وہ عضو بہت سست و کمزور ہو جائے گا اس صورت حال کو تسکین کہا جاتا ہے۔

## دوران خون

خون دل سے جسم میں دھکیلا جاتا ہے پھر یہ شریانوں کی وساطت سے غدد میں چلا جاتا ہے پھر اعصاب سے ہوتا ہوا واپس قلب میں چلا جاتا ہے۔ یہ دورہ شریانوں اور وریدوں میں ہوتا ہے جس سے جسم کا بال بال اور ہر خلیہ اپنی اپنی غذا جذب کرتا ہے۔ خون گوشت، غدد اور اعصاب میں نہیں چل سکتا کیونکہ ان میں دوران خون کے لئے راستے اور نالیاں نہیں ہیں۔ تحریک و تحلیل تسکین کو سمجھنے کے بعد یہ بھی سمجھ لیں کہ غیر معتدل صورت حال کو کس طرح اعتدال پر لایا جاسکتا ہے یا تحریکی صورت کو کس طرح قابو میں لایا جاسکتا ہے یعنی بیماری کا علاج کیسے ممکن ہے۔ یہ کوئی بڑی بات نہیں ہے اللہ تعالیٰ نے بیماری کو تندرستی کی طرف موڑنے کا راستہ سمجھا دیا ہے یعنی اگر دل کا فعل تیز ہے تو فطری قانون کے مطابق اسے اعتدال پر لانے کے لئے جگر کے فعل کو تیز کریں گے تو صحت کا راستہ نکل آئے گا۔ اگر جگر کا فعل تیز ہو گیا ہے تو اعصاب کو تحریک دے دیں۔ اعصاب میں تیزی کو قابو میں لانے کے لئے دل کو تحریک دینا ہوگی یا درکھیں دل جگر و دماغ بھی شریانوں کے ذریعے سے ہی اپنی اپنی غذا حاصل کرتے ہیں کیونکہ ان کے اجسام میں بھی شریانیں اور وریدیں ہیں۔

## خون کہاں بنتا ہے؟

یہ ایک اہم سوال ہے طبی کتب میں جگر کو خون بنانے والا عضو شمار کیا گیا ہے کیونکہ جب تک جگر میں تیزی نہیں آتی، خون کی پیدائش نہیں ہوتی۔ اگر ایسا ہے تو فولا د جو کہ مسکن جگر ہے اسے مولد خون کیوں تسلیم کیا گیا ہے؟ اس کا جواب سادہ سا ہے فولا د خون میں سرخی بڑھاتا ہے، خون میں سرخی عضلاتی اعصابی تحریک میں پیدا ہوتی ہے یا یوں کہہ لیں خالص

سودا خون کی سرخی کا ذمہ دار ہے جب کہ غدی عضلاتی تحریک میں جسم انسانی کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے۔ سرخی کم ہوتی ہے۔ غدی تحریک میں زردی کے ساتھ سرخی قائم ہوتی ہے۔

### خون کی پیدائش:

خون ہمیشہ جسم میں تیار ہوتا ہے جسم انسانی ہو یا حیوانی نباتات میں بھی ایک قسم کا دوران جاری ہے لیکن اسے خون سے کوئی مناسبت نہیں ہے انسانی جسم میں قدرت کی طرف سے چند نظام قائم ہیں جیسے نظام غذائی، نظام ہوائی، نظام دموہ اور نظام بولیہ وغیرہ ظاہر میں تو ایسا معلوم ہوتا ہے جسم میں خون کے متعلق نظام دموہ (دوران خون) ذمہ دار ہے لیکن ایسا نہیں ہے بلکہ حقیقت یہ ہے کہ جسم کے تمام نظام خون کی پیدائش کے ذمہ دار ہیں البتہ خون کے تیار ہونے کی ابتداء نظام غذائی (انہضام) سے شروع ہوتی ہے۔ نظام غذائی منہ سے لیکر مقعد تک پھیلا ہوا ہے، اس میں منہ سے معدہ کی نالی تک، معدہ امعاء جگر و طحال اور لبلبہ شریک ہیں، جو غذا منہ سے کھائی جاتی ہے وہ پس جانے کے بعد نکل کر نالی کے ذریعہ معدہ تک چلی جاتی ہے جہاں پر تحلیل ہو کر ہضم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ غذا کی لطافت و کثافت کے مطابق وہاں ایک گھنٹے سے تین گھنٹے تک تندرست انسان میں خرچ ہوتے ہیں پھر وہ ایک محلول بن جاتی ہے جس کا رنگ سفید قوام آتش جو کی مثل ہوتا ہے جسے کیلوں کہا جاتا ہے یہاں سے ایک حصہ غد جاذبہ کے ذریعہ قلب میں پہنچ جاتا ہے باقی آنتوں میں اتر جاتا ہے، آنتیں دو قسم کی ہیں اوپر چھوٹی نیچے بڑی، چھوٹی آنتوں میں تقریباً چار گھنٹے تک تندرست غذا تحلیل ہوتی رہتی ہے وہاں پر جو محلول تیار ہوتا ہے اسے ”کیموس“ کہتے ہیں، اس کے لطیف اجزاء جگر کی طرف چلے جاتے ہیں جہاں جا کر وہ خون کی سرخی اختیار کر لیتے ہیں باقی حصہ بڑی آنت میں اتر جاتا ہے جہاں پر وہ تحلیل ہو کر رفتہ رفتہ عروق ماساریکا کے ذریعہ جگر کی طرف کھینچا رہتا ہے، تندرست انسان میں یہ عمل چار سے پانچ گھنٹے تک جاری رہتا ہے،

اس سے معلوم ہوتا ہے ایک انسانی غذا کو ہضم ہونے میں بارہ گھنٹے صرف ہوتے ہیں اس کے معنی یہ ہوئے جب تک غذا تحلیل ہو کر خون میں تبدیل نہ ہو جائے دوسری غذا اکھانا ممنوع ہے۔

### پیدائش خون میں معاون رطوبات

خون کی پیدائش میں کئی ایک معاون رطوبات بھی شریک کار ہوتی ہیں۔

(1) لعاب دہن اعصابی قوت سے پیدا ہوتا ہے، اپنی صورت کے اندر کھاری اثرات ہوتے ہیں مزاج بلغمی ہوتا ہے

(2) رطوبت معدی: عضلاتی قوت سے پیدا ہوتی ہے اور اپنے اندر تیزابی اثرات رکھتی ہے مزاج میں سوداوی ہے۔

(3) رطوبت جگر رطوبت لبلبہ: غدی قوت سے پیدا ہوتی ہیں مزاج صفراوی تیزابی مائل ہوتا ہے جہاں یہ غذا کو ہضم و تحلیل کرتی ہیں وہیں پر غذا کا مزاج بھی ضرورت کے مطابق تبدیلی میں حصہ لیتی ہیں۔

### خون اور اس کے اجزاء۔

خون سرخ رنگ کا ایک مرکب ہے جس میں (1) لطیف اجزاء (گیسز) (2) حرارت (ہیٹ) (رطوبات) (لیکونیڈ) پائے جاتے ہیں، یہ ہوا حرارت اور پانی سے تیار ہوتا ہے، خون ایک اتصالی بافتوں پر مشتمل سیال ہے، اس کے سیالی حصے کو خوناب (Plasma Tissue) کہتے ہیں، خون میں شکل والے عناصر مثلاً سرخ جیسے (ریڈ سیل) سفید جیسے (وائٹ بلڈ سیل) انجمادی خلے موجود ہوتے ہیں جو اس سیال میں معلق رہتے ہیں، ری ایکشن کے لحاظ سے اقلی صفت کے حامل ہوتے ہیں خون کا بہاؤ 1.065 تا 055.1 ہوتا ہے، اس کی پی، ایچ۔ 7.3 تا 4.7 ہوتی ہے۔ خون کی کل

مقدار 5 لیٹر ہوتی ہے۔

### رطوبات دموئیہ کی زیادتی:

خون میں موجود رطوبت میں خون کے تمام خواص پائے جاتے ہیں، البتہ اعضاء کی مناسبت سے ان کی ماہیت میں ضرور فرق ہوتا ہے مثلاً اعصابی تحریک ہو تو رطوبات رقیق ہونگی، اس میں سردی غالب ہوگی جسم میں خون کا دباؤ بہت کم ہوگا رنگت میں سفیدی غالب ہوگی گویا جسم میں شوریت (ہائڈروجن) کا غلبہ ہوگا۔ جب رطوبت غدی ہوگی تو رطوبت غلیظ اس میں حدت غالب، پیشاب میں جلن جسم میں خون کا دباؤ دل کی طرف بڑھا ہوا، رنگت میں زردی نمایاں ہوگی گویا جسم میں کبریت (آکسیجن) کا غلبہ ہوگا۔ عضلاتی تحریک میں رطوبت زیادہ غلیظ۔ اکثر ناقابل اخراج، خشکی غالب جسم میں خون کا دباؤ دماغ کی طرف بڑھا ہوا رنگت میں سرخی نمایاں ہوگی گویا جسم میں دخان (کاربن) کا غلبہ ہوگا، جب دو تحریکوں کو سامنے رکھیں گے تو افعال و اثرات مشترک ہونگے (تحقیقات سوزش اورام 340/1)

### رطوبات دموئیہ کے افعال و اثرات

قدرت جسم میں کسی علامت کو بغیر کسی مفید وجہ کے ہرگز پیدا نہیں کرتی اگرچہ اس کی غیر طبعی صورت باعث تکلیف اور مرض کے تحت داخل ہو یہی صورت اس رطوبت دموئیہ (ترشح) کی بھی ہے اس کے فوائد ذیل میں بیان کئے جا رہے ہیں:

(1) اپنے اعضاء کی مناسبت کی وجہ سے انہیں ترشح میں کھاری و ترشی اور نمکینی کے اثرات

غالب ہوتے ہیں

(2) فاذر ہر ہوتا ہے

(3) اس میں ہر قسم کے حیوانی و نباتاتی اور جماداتی زہر ختم یا خفیف ہو جاتے ہیں

(4) سوزش و جلن کو کم کرتا ہے

(5) خون کے اجتماع کو کم کرتا ہے

(6) دوران خون کو اس طرف آنے سے روکتا ہے

(7) اس کے دباؤ کی وجہ سے اعضاء کے افعال میں سکون پیدا ہوتا ہے۔ اورام پر گرم پلٹس، ٹکڑ اور گرم مالش کا مقصد اس طرف رطوبات کو بڑھاتا ہے، یہی اس کے مفید ہونے کی دلیل ہے گویا رطوبت دموئیہ کے ساتھ سوجن بھی فطرت کا ایک مفید عمل ہے۔

### غلط فہمی:

کچھ لوگ اس غلط فہمی میں مبتلاء ہوتے ہیں کہ مولد خون ادویہ اشیاء مفرد طور پر پائی جاتی ہیں یا درکھے کوئی غذا یا دوا جس کی جسم کو ضرورت نہیں اس سے قطعی طور پر خون نہیں بن سکتا اور نہ وہ مولد خون ہو سکتی ہیں اس لئے بغیر ضرورت مقوی و مولد خون اغذیہ و ادویہ نہیں کھانی چاہئیں کیونکہ اس طرح فائدہ کے بجائے نقصان کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

### مقام تحریک اور دوران خون۔

اعصابی عضلاتی کا مقام جسم انسانی میں سب سے پہلے نمبر پر سر کے دائیں طرف تحریر کیا ہے، اس مقام میں سر کا دایاں حصہ کان، دائیں آنکھ دائیں ناک، دایاں چہرہ مع دائیں طرف کے دانت مسوڑھے اور زبان اور دائیں طرف کی گردن شامل ہے گویا سر کے دائیں طرف سے دائیں شانہ تک جس میں شانہ شامل نہیں ہے، جب کبھی ان مقامات پر کہیں تیزی ہوگی اعصابی عضلاتی ہوگی۔

دوسرے نمبر پر عضلاتی اعصابی کا مقام کندھے سے جگر تک تحریر کیا ہے۔ اس مقام میں دایاں شانہ دایاں بازو، دایاں سینہ دایاں پھپھڑہ اور دایاں معدہ شریک ہے گویا دایاں

شانہ سے لیکر جگر تک۔ اس میں جگر شریک نہیں ہے جب کبھی ان مقامات پر تیزی ہو تو عضلاتی اعصابی ہوگی۔

تیسرا مقام عضلاتی غدی تحریر کیا گیا ہے اس مقام میں جگر سے دائیں طرف انگوٹھے تک یعنی دائیں طرف کی آنتیں، دائیں طرف کا شانہ دایاں خصیہ دائیں طرف کی مقعد دائیں ساری ٹانگ کو ہلے سے لیکر پاؤں کی انگلیوں تک کسی مقام میں تیزی ہوگی تو عضلاتی غدی ہوگی دایاں حصہ ختم۔

چوتھا مقام غدی عضلاتی متعین کیا گیا ہے، بایاں نصف حصہ اس میں سر کا بایاں حصہ، بایاں کان، بائیں آنکھ، بائیں ناک، بایاں چہرہ مع بائیں طرف کے تحت دانت و مسوڑھے، زبان اور بائیں طرف کی گردن شامل ہے گویا بائیں جانب سر سے لیکر بائیں شانہ تک جس میں شانہ شریک نہیں ہے، جب ان مقامات پر تیزی ہو تو غدی عضلاتی ہوگی۔

پانچواں مقام: غدی اعصابی۔ اس میں بایاں شانہ بایاں بازو بایاں سینہ بایاں پھپھڑہ اور بایاں معدہ شریک ہیں، گویا بایاں شانہ سے لیکر طحال تک جس میں طحال شریک نہیں ہے جب کبھی ان مقامات میں تیزی ہوگی تو غدی اعصابی ہوگی۔

چھٹا مقام اعصابی غدی: اس مقام میں طحال و لبلہ، بائیں طرف کی آنتیں، بائیں طرف کی مقعد بائیں طرف کا شانہ بایاں خصیہ بائیں ساری ٹانگ کو ہلے سے لیکر پاؤں کی انگلیوں تک شریک ہیں۔

نکتہ:

یہ تقسیم دوران خون کی گردش کے مطابق ہے جو دل سے شروع ہو کر جگر سے گزر کر دماغ اور طحال سے گزر کر پھر دل میں شامل ہوتا ہے۔ یہ چھ مقام صرف تحریک کے ہیں لیکن اس بات کو نہ بھولیں یہ چھ مقامات دراصل اعضا کے تعلقات اور تشخیص کو سمجھانے کے لئے ہیں کہ

جسم اور خون کی تحریک کس طرف چل رہی ہے، اس امر کو یاد رکھیں کہ جس طرف عضو میں تحریک ہو باقی دو میں تحلیل و تسکین ترتیب کے ساتھ ہوگی اور ان کا دیگر مفرد اعضاء پر وہی اثر ہوگا۔

اعضائے رئیسہ اور ان کے خدام۔

ابی سعید سے مروی رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”دونوں آنکھیں دلیل ہیں۔ دونوں کان برتن ہیں، زبان ترجمان ہے۔ ہاتھ بازو ہیں، جگر رحمہ ہے۔ طحال و پھپھڑے نفس ہیں۔ دونوں گردے مکر ہیں۔ دل بادشاہ ہے۔ جب بادشاہ ٹھیک رہتا ہے تو رعیت بھی ٹھیک رہتی ہے، جب بادشاہ بگڑ جائے تو رعیت بھی بگڑ جاتی ہے (الطب ابی نعیم۔ نوادر الاصول فی احادیث الرسول 192/2 الدلیلی مسند الفردوس 546/5)

ابتدائی مادہ مٹی کو تسلیم کیا گیا ہے مٹی میں نشو و نما و ارتقا کی قوت اتم درجہ موجود ہے ابتدائی طور پر پتھر اس کے بعد چونا کیلشیم ہوتی ہے، جب یہ ارتقائی منزل آگے بڑھتی ہے تو سونا، چاندی، لوہا، تانبا میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح انسانی وجود ارتقائی منزل میں اول الحاقی مادہ مثلاً ہڈی و تر وغیرہ سامنے آتے ہیں۔ ہڈی مرکز اور کمری و وتر خدام بن جاتے ہیں جب الحاقی مادہ نشو و نما پاتا ہے تو عضلاتی مادہ یا مسکولر ٹشوز میں تبدیل ہو جاتا ہے، حرکتی اعضا بنتے ہیں، ان کا مرکز دل ہوتا ہے۔

افعال	اعضا	افعال
خبر رساں اعصاب (اعصابی)	دماغ	حکم رساں اعصاب (اعصابی غدی) کیپیادی عضلاتی)۔ مشینی
غدد جاذبہ (غدی عضلاتی) کیپیادی	جگر	غدد ناقلہ (غدی اعصابی)۔ مشینی
ارادی (اعصابی) کیپیادی	عضلات (عضلاتی)	دل
کمری	ہڈی	وتر

قدرت نے ہمارے وجود میں خبر رساں اعصاب کو اس خدمت پر مامور کیا ہے کہ اگر کوئی غیر طبعی و غیر مفید صورت حال سامنے آتی ہے تو اس کی خبر دیتا ہے کہ بروقت تدارک کیا جاسکے۔ کوئی خطرہ ہے تو احسن انداز میں دفاع کیا جاسکے۔ انہیں مخبر اعصاب کہتے ہیں یہ قلب و عضلات کو اطلاع دیتے ہیں، دل دماغ کی طرف سے آئے احکامات کو حرکتی عضلات کے ذریعہ عملی جامہ پہناتا ہے۔ قدرت بڑی فیاض واقع ہوئی ہے، دل و دماغ کے زندہ رہنے کے لئے بدل مانتخلل کے طور پر غذا کو تحلیل کر کے جگر کو غذائی ضروریات کی تکمیل پر مامور کر دیا اس کے دو خادم بنائے غد دمازبہ۔ غد دنا قلعہ۔ اگر رطوبات کی زیادتی صحت کے لئے نقصان دینے لگے تو فعل جاذبہ انہیں جذب کر کے خون میں شامل کر دیتے ہیں۔ اسی طرح اگر خون میں جاذبہ کی وجہ سے زیادہ تری آجائے تو ناقلعہ کے ذریعہ انہیں باہر کر کے صحت کو برقرار رکھتے ہیں۔

حکیم انقلاب استاد صابر ملتانی مرحوم کی تحقیق کے مطابق جگر کے تین اہم افعال ہیں (1) خون کو تکمیل تک پہنچانا، اسے سرخ رنگ دینا (2) صفرا بنانا اور روغنی لحمی و شکاری اجزاء کا ہضم کرنا (3) حرارت جسمانی کی حفاظت کرنا اور بوقت ضرورت جسم میں تقسیم کرنا، اسی طرح دماغ کے دو خادم ہیں۔ خبر رساں اعصاب یہ کیمیائی اعمال سرانجام دیتے ہیں، حکم رساں اعصاب مشینی افعال سرانجام دیتے ہیں، دوسرے لفظوں میں خبر رساں اعصاب اگر بلغم صالحہ کا اجتماع کرتے ہیں تو حکم رساں فاضل بلغمی مواد کو خارج کرتے ہیں، کیمیائی افعال سرانجام دینے والے اعضا کی غذا بھی ان کے مزاج کی غلطی ہوتی ہے مثلاً غد دمازبہ کی غذا صفرائے خالص۔ خبر رساں اعصاب کی غذا خالص بلغم اور ارادی عضلات کی غذا خالص سودا مشینی افعال انجام دینے والے اعضا کی غذا بھی ان کے مزاج کی ہوتی ہے البتہ فرق یہ ہوتا ہے کہ خالص میں کیمیائی تبدیلی شروع ہو چکی ہوتی ہے مثلاً خالص صفرا میں

جب کیمیائی تبدیلی ہوگی تو اپنا اصلی مزاج خشک گرم چھوڑ کر گرم تر میں تبدیل ہو جائے گا لیکن حرارت کا عنصر غالب رہے گا اور نام کے لحاظ سے صفرا ہی کہلائے گا یہی حال باقی دونوں اعضا کے ساتھ بھی ہے۔

جسم انسانی کے معروف اعضا کا غالب مزاج۔

(1) حرام مغز۔ گرم تر (2) معدہ، خشک سرد (3) امعاء، گرم خشک (4) گردے، گرم خشک (5) پھپھروے، گرم خشک (6) مثانہ گرم تر (7) رحم، گرم خشک (8) پستان گرم تر (9) زبان خشک سرد (10) کان۔ تر سرد (11) آنکھیں، گرم تر (12) خصے، گرم خشک (13) دایاں چہرہ، تر سرد (14) دائیں ٹانگ، خشک گرم (15) بائیں ٹانگ تر گرم وغیرہ (16) 12 انگشتی آنت، اعصابی عضلاتی (17) قولون یا فراخ آنت، عضلاتی اعصابی (18) صائم یعنی خالی آنت، اعصابی غدی (19) سیدھی آنت۔ مستقیم عضلاتی غدی (20) پیچیدہ آنت۔ غدی عضلاتی (21) کانی آنت، غدی اعصابی۔

مفرد اعضاء کے تعلق کی باہمی صورتیں

جب ایک عضو کا تعلق جب دوسرے عضو سے قائم ہو اس کی صورت کچھ یوں ہوگی مثلاً جب کوئی چیز اثر انداز ہوتی ہے تو اس کے لئے ضروری ہے کہ فاعل و مفعول موجود ہوں جیسے ایک چیز گرم ہوتی ہے تو گرم ہونے کے لئے گرمی کا سبب موجود ہونا ضروری ہے ان تینوں اعضا میں سے ایک دماغ ہے اگر دماغ کا تعلق جگر سے ہوگا تو ہم اسے کہیں گے یہ اعصابی غدی تحریک ہے۔ اگر اس کا تعلق دل سے ہو جائے تو اسے ہم اعصابی عضلاتی تحریک کہیں گے۔ یہی صورت حال جگر کی بھی ہے اگر اس کا تعلق دماغ سے ہو تو غدی اعصابی تحریک ہوگی، اگر دماغ کا تعلق دل سے ہو تو اسے عضلاتی اعصابی کہیں گے۔ یہی معاملہ دل کا بھی



سمجھو کہ اگر دل کا تعلق دماغ سے جڑا تو عضلاتی اعصابی تحریک نمودار ہوگی، اگر جگر سے تعلق بنا تو عضلاتی غدی تحریک ظہور پزیر ہوگی۔ تحریک دراصل پہلے والے عضو میں ہی ہوگی لیکن متاثر دوسرا عضو ہوگا۔ ان میں تین تحریکیں مشینی اور تین ہی تحریکیں کیمیائی ہوگی مشینی تحریکیں یہ ہیں (1) اعصابی عضلاتی یہ دماغ کی مشینی تحریک ہے (2) عضلاتی غدی یہ قلب کی مشینی تحریک ہے (3) غدی اعصابی۔ یہ جگر کی مشینی تحریک ہے۔ ان تحریکوں میں پہلا لفظ مشینی یعنی عضو کی اپنی تحریک ہے، یہی مقام مرض ہے، دوسرا لفظ کیمیائی کہلاتا ہے، یہ مقام تسکین ہوتا ہے۔ کیمیائی اور مشینی تحریکوں کی کچھ وضاحت ہو چکی مزید باتیں کہ تحریکوں کی تبدیلی ہی باعث شفا ہے مثلاً (1) اعصابی عضلاتی مشینی تحریک کو عضلاتی اعصابی کیمیائی تحریک میں تبدیل کریں۔ عضلاتی ادویہ غذائیں کام میں لائیں (2) عضلاتی اعصابی تحریک کو عضلاتی غدی مشینی تحریک میں تبدیل کر دیں (3) عضلاتی غدی تحریک کو غدی اعصابی مشینی تحریک میں تبدیل کر دیں (4) غدی عضلاتی کیمیائی تحریک کو غدی اعصابی مشینی تحریک میں تبدیل کر دیں (5) غدی اعصابی مشینی تحریک کو اعصابی غدی تحریک میں بدل دیں (6) اعصابی غدی کیمیائی تحریک کو اعصابی عضلاتی مشینی تحریک میں تبدیل کر دیں۔

مقام تحریک مقام مرض ہے، مقام تحلیل کو تحریک میں بدلنا ہی باعث سہا ہے، تحریک کی جگہ جب تحلیل پیدا کی جاتی ہے عضو جو پہلے بہت زیادہ تیز ہوتا ہے وہ کمزور ہو جاتا ہے اس کی تیزی کے نتیجہ میں پیدا ہونے والے امراض و علامات ختم ہو کر رہ جاتے ہیں تحریک کی جگہ تحلیل یعنی تیزی کی جگہ کمی نے لے لی۔ بعض اوقات کوئی تحریک بالخصوص مشینی تحریک اتنی شدت اختیار کر جاتی ہے کہ جان کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے اس وقت اگر تحلیل سے علاج کیا جائے تو مرض یا علامت پوری طرح کنٹرول نہیں ہو پاتا اس وقت چونکہ اس عضو کی تیزی کو ہی قابو کرنا ہوتا ہے اس لئے تحلیل کے بجائے تسکین پیدا کرنا زیادہ مؤثر دیکھا گیا ہے کیونکہ

تحریک یعنی تیزی والا عضو یک دم تسکین یعنی کمزوری میں چلا جاتا ہے، اس تحریک کے نتیجہ میں پیدا ہونے والے امراض اور علامات بھی معدوم ہو کر رہ جاتی ہیں۔ جب اطمینان بخش صورت ہو جائے مرض پر کنٹرول پالیا جائے۔ ”انصر اخاک ظالما او مظلوما“

کیمیائی تحریکوں میں عضلاتی اعصابی۔ قلب و عضلات کی کیمیائی تحریک ہے اس وقت دماغ و اعصاب میں تحلیل ہوگی اور جگر و غد درمیان اس وقت تسکین ہوگی مریض کے جسم میں اس وقت خلط سودا کا اجتماع ہوگا اور منہ کا ذائقہ ترش ہوگا۔ اسی طرح غدی عضلاتی جگر و غد کی کیمیائی تحریک ہے اس وقت قلب و عضلات میں تحلیل و دماغ و اعصاب کے مقام پر تسکین ہوگی۔ مریض کے جسم میں خلط صفر کا اجتماع منہ کا ذائقہ چرہ پرا ہوگا۔

رہی تیسری تحریک اعصابی غدی یہ اعصاب کی کیمیائی تحریک ہے غد درمیان اس وقت تحلیل اور قلب میں اس وقت تسکین ہوتی ہے منہ کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ کیمیائی تحریکوں میں مواد پیدا ہو کر جسم میں رکتا ہے، جب اعتدال سے تجاوز کر جائے تو تکلیف کا سبب بنتا ہے مشینی تحریک اس تکلیف دہ زائد مواد کو جسم سے خارج کر کے صحت کی طرف لاتی ہے۔ جب جسم سے فالتو مواد خارج ہو جاتا ہے تو صحت بحال ہو جاتی ہے۔ قانون کے تحت ہم جسم میں کسی بھی تحریک و مواد کو اپنی مرضی کے مطابق کم یا زیادہ کر سکتے ہیں۔ یوں کہہ سکتے ہیں ہر عضو کی ابتدائی تحریک خلط پیدا کر کے جسم میں روکتی ہے (جسے کیمیائی تحریک کہتے ہیں) دوسری تحریک جسے ہم انتہائی تحریک کہہ سکتے ہیں اخلاط کو پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ خارج بھی کرتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسانی جسم کو اس انداز میں بنایا ہے کہ جس قدر اسے جس خلط کی بھی ضرورت پڑتی ہے کھائی جانے والی غذا اسے وہی خلط بنتی ہے اگر ایسا نہ ہو تو ہم اسے غیر طبعی حالت (بیماری) کا نام دیتے ہیں۔



## احتباس واستفراغ کیا ہے؟

اطباء قدیم نے امراض کو دو طرح پر تقسیم کیا ہے۔ احتباس۔ استفراغ۔ یعنی وہ بیماری جو کسی خلط کے کثرت اخراج کے سبب وجود میں آئے یا وہ بیماری جو کسی خلط کے اجتماع سے وقوع پزیر ہو۔ ان امراض کو ہم کیمیاء و مشینی تحریک کا نام دے سکتے ہیں، اگر سطور بالا کا بغور مطالعہ کر لیا جائے تو احتباس و استفراغ کی حقیقت کو بخوبی سمجھا جاسکتا ہے قدیم طبی کتب میں جب ہم احتباس و استفراغ کا لفظ پڑھتے ہیں پھر مفرد اعضاء کے مطابق لکھی جانے والی کتب میں یہ لفظ نہیں پاتے تو الجھن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ صحت کا دار و مدار ہضم غذا اور دفع فضلات پر بھی ہے غذا آلات ہضم میں اتنی دیر رکی رہے، جب تک کہ وہ خون نہیں بن جاتی اور جسم کو طاقت و توانائی فراہم نہیں کرتی بدل مانتھل نہیں بن جاتی یہ کام اس وقت ہو سکتا ہے جب آلات ہضم بہترین کام کر رہے ہوں۔ اسی طرح اگر فاضل مادے جسم میں رک جائیں تو اذیت میں مبتلا کر دیتے ہیں فضلات طبعی طریقے سے ہی خارج ہونے چاہئیں جب انسان سہل پسند ہو جائے تو فضلات طبعی طور پر خارج نہیں ہوا کرتے جو کہ مرض کا سبب بنتے ہیں۔

کھائی جانے والی خوراک میں کوئی چیز فالتو و فاضل نہیں ہوتی جو غذا بھی کھائی جاتی ہے سب کی سب مکمل غذا ہوتی ہے لیکن جس مواد کی جسم کو ضرورت نہیں ہوتی وہ فضلات کی شکل میں خارج ہو جاتا ہے، جتنی ضرورت ہوتی ہے وہ جسم جذب کر لیتا ہے۔ جو غذا کھائی جاتی ہے تندرستی کی حالت میں جسم ایک خاص حصہ جذب کر کے جزو بدن بنالیتا ہے باقی کو بطور فضلہ خارج کر دیتا ہے یہ بات نہیں ہوتی کہ فضلات میں غذا ایت باقی نہیں ہوتی بلکہ حقیقت یہ ہے کہ جس قدر صحت اچھی ہوتی ہے، اعضا مضبوط ہوتے ہیں اسی قدر زیادہ غذائی اجزا جذب ہو کر جزو بدن بنتے ہیں، فضلات کم خارج ہوتے ہیں۔ لیکن امراض و علامات کی

صورت میں کچھ اعضاء کی تیزی غذا کو ہضم کئے بغیر جلد ہی خارج کر دیتے ہیں یہی وجہ ہے کہ جن مریضوں کے اعضاء میں افراط و تفریط ہوتی ہے اسی قدر غذا کم جذب ہوتی ہے اور اسی قدر خون کم بنتا ہے۔

## فاضل مادوں سے نجات۔

یہ بات ذہن نشین رہنی چاہئے خشکی اجزا کو متفرق کر دیتی ہے، رطوبت اجزا کو جمع رکھتی ہے (فردوس الحکمت 108) ہمارے جسم میں مختلف قسم کے نظام کام کر رہے ہیں۔ جن کا مقصد ہماری صحت کی بقا اور تندرستی کا قیام ہے اس کے دو پہلو ہوتے ہیں ایک تعمیری دوسرا تخریبی۔ تعمیری سے صحت قائم رہتی ہے جب کہ تخریبی سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔ اعتدال اسی صورت میں قائم رہ سکتا ہے جب تعمیری مواد جمع رہے اور تخریبی (فاضل) مواد اخراج پاتا رہے۔ اخراجی راستوں میں پاخانہ، پیشاب، پسینہ سانس وغیرہ شامل ہیں۔ بعض اوقات ماحولیاتی طور پر بھی ہماری صحت متاثر ہوتی ہے جیسے اے سی (A.C) کا استعمال یا حد سے بڑھی ہوئی گرمی وغیرہ۔

جسم میں تین قسم کے مادے پائے جاتے ہیں۔ بلغم۔ سودا۔ صفرا۔ یہ اخلاط پیدائش کے ساتھ ساتھ اخراج بھی پاتے ہیں۔ جس سے صحت قائم رہتی ہے۔ اس تقسیم سے ہم فاضل مواد کو آسانی کے ساتھ خارج کر سکتے ہیں۔ مثلاً اعصابی عضلاتی تحریک سے ہم بڑھی ہوئی بلغمی رطوبات کو خارج کر کے صحت مند بن سکتے ہیں۔ عضلاتی غدی تحریک سے سوداوی فضلات کو خارج از جسم کیا جاسکتا ہے۔ صفراوی خلط کو غدی اعصابی تحریک سے خارج کیا جاسکتا ہے مثلاً جب غد جاذبہ کا نظام تیز ہو کر صفرا کو بڑھا دے جس سے جسم میں ٹھکن۔ سستی۔ وزن کا بڑھنا۔ خصوصاً ہاتھ پاؤں اور چہرے پر ہلکے ورم کا ہونا۔ چہرے سے ترو تازگی کا جاتے رہنا بدھنمی۔ بھوک میں کمی، سانس لینے میں دشواری جیسی علامات پیدا

ہو جائیں خون میں فاضل وغیر ضروری مواد جمع ہونا شروع ہو جائے جس سے آکسیجن کم جذب ہو سانس پھولے (دم کشی) وغیرہ کا علاج ہم فاضل مادوں کے اخراج سے بسہولت کر سکتے ہیں۔ جب فاضل رطوبات خون و اعصاب سے خارج ہوتی ہیں تو فطری طور پر اگلے عضو میں کیمیائی تحریک شروع ہو جاتی ہے۔ جب بھی کسی مفرد عضو میں کیمیائی تحریک شروع ہوتی ہے اس وقت پہلے محرک عضو کی پیدا کردہ رطوبت نئے عضو کی خلط میں تبدیل ہو جاتی ہے مثلاً جگر کی مشینی تحریک کے بعد دماغ کی کیمیائی تحریک صفراوی رطوبت کو بلغم میں تبدیل کیا کرتی ہے۔ اسی طرح دماغ کی مشینی تحریک اعصابی عضلاتی کے بعد قلب کی کیمیائی تحریک عضلاتی اعصابی ہے جو بلغم و رطوبت کو جذب کر کے سودا میں تبدیل کرتی ہے۔

باقی کو اسی پر قیاس کر لو۔

کثرت محنت اور اخراجی کیفیت:

بعض لوگوں میں کثرت محنت کی وجہ سے زیادہ قوت خرچ ہوتی ہے اس لئے ان میں تحلیل بھی زیادہ واقع ہوتی ہے۔ ان میں سے جو لوگ دماغی محنت زیادہ کرتے ہیں ان کے اعصاب زیادہ کمزور ہوتے ہیں جن کا تعلق دماغ سے ہے۔ کچھ لوگ محنت کے تو عادی نہیں ہوتے لیکن بسا رخصور ہوتے ہیں، ایسے لوگوں کے غدود، گردے کمزور ہو جاتے ہیں جن کا تعلق جگر سے ہوتا ہے اسلئے کہ خوراک کو ہضم کرنے کے لئے جگر و گردوں کو بہت زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ قاعدہ ہے انسانی جسم کو جس قسم کی محنت زیادہ کرنی پڑے اسی قسم کی کمزوری بھی واقع ہوتی ہے اس کمزوری کو رفع نہ کیا جائے تو صحت خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے آخر کار انسان عاجز آ کر مریض بن جاتا ہے۔

انسانی جسم میں غدود کا کردار۔

اطباء کرام کا کہنا ہے کہ غدود ناقلہ کا مرکز جگر اور غدود جاذبہ کا مرکز طحال ہے۔ ان ہر دو غدود کی

بناوٹ اور ان کے افزائش ایک دوسرے سے مختلف ہیں، جسم میں جس قدر بھی غدود جاذبہ و ناقلہ کا جال پھیلا ہوا ہے سب اپنی اپنی جگہ پر مختلف قسم کے افزائش پیدا کر رہے ہیں۔

غدود ناقلہ کا کردار

منہ کے غدود کی رطوبات بلغمی (الکلائن) معدہ کے غدود رطوبات سوداوی (ایسڈک) آنتوں میں غدود کی رطوبات صفراوی (بال) اسی طرح عورت کی چھاتیوں کی رطوبت (دودھ) گردوں کے غدود کی رطوبات پیشاب، جنسی غدود کی رطوبات منی، بلبہ کی انسولین غرض کہ رطوبات کی ایک فوج ظفر موج ہے جو ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ غدود کے کثیر النوع افعال ناقلہ و جاذبہ کی پیچیدہ باتیں اس قدر باریک ہیں کہ انسانی ذہن جتنا سلجھانے کی کوشش کرے گا یہ معاملہ اتنا ہی الجھتا جائے گا۔ قدرت نے جسم کے غذائی جوہر ہارمونز پیدا کرنے والی یہ فیکٹریاں نہایت ہی پیچیدہ بنائی ہیں یہی وجہ ہے کہ ان میں پیدا ہونے والے جوہر اور ہارمونز مصنوعی طریقے سے انہی خصوصیات کے ساتھ بنانے میں انسان بے بس و مجبور اور نا کام نظر آتا ہے۔ کون ہے جو اس کی اصل وجہ بتا سکے کہ سبز گھاس کھانے والی بھینس سفید دودھ جو انسانی غذا کا اہم سیال ہے کیونکر پیدا کرتی ہے۔ کبھی سوچا ہے گا جر مولی گوشت سلجم وغیرہ کھا کر ہر انسان میں مختلف انداز میں تبدیلیاں کیوں پیدا ہوتی ہیں، کسی میں ایک گروپ کا خون پیدا ہوتا ہے تو دوسرے کھانے والا الگ مزاج کی وجہ سے الگ گروپ خون کا بناتا ہے، اگر وہی گا جر سلجم کوئی جانور کھائے تو دودھ کیوں بنتا ہے؟ جب ہم گوشت، کریلے چنے کھالیں تو ہمارے یہی غدود بڑی تیزی کے ساتھ صفراوی رطوبات گرانا شروع کر دیتے ہیں تاکہ یہ غذائی جسم کا حصہ بن سکیں۔ اسی طرح جب انڈہ، ساگ، خوبانی وغیرہ کھا لیتے ہیں تو یہی غدود تیزی کے ساتھ بلغمی رطوبات گرانا شروع کر دیتے ہیں، اس کا رخا نہ قدرت و فطرت پر مکمل عبور حاصل کرنا ابھی تک ممکن نہیں ہو سکا۔

## غدد جاذبہ کا کردار:

اب بے نالی دار غدد یعنی غدد جاذبہ پر غور کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ یہ صرف جسم کے داخلی نظام ہی کو منظم نہیں کرتے بلکہ نظام اعصاب کو بھی منظم و باقاعدہ رکھنے میں بڑا کردار ادا کرتے ہیں۔ خونی غذائی مترشح رطوبات جو کہ استعمال کے بعد فاضل رہ جاتی ہیں غدد جاذبہ میں جذب ہو کر کیمیاوی تبدیلی کے ذریعہ ترشی میں تبدیل ہو کر دل و عضلات کو تیز کر دیتی ہیں۔ جگر بھی غدد جاذبہ کی معاونت کے بغیر جسم اور وجود کے لئے غذائی عناصر و جواہر پوری طرح تیار نہیں کر سکتا۔ ان تینوں نکات سے ثابت ہوتا ہے کہ غدد جاذبہ ہر سہ اعضائے ربیہ کی معاونت کرتے دکھائی دیتے ہیں اس لئے اطباء کرام نے اس کا نام عضوئے ربیہ رکھا ہے۔ غدد جاذبہ کے افعال ٹھیک رہیں یعنی طحال ٹھیک انداز میں کام کرتی رہے تو سہ اعضائے ربیہ اپنے اپنے افعال بھی ٹھیک طرح کام کرتے ہیں۔ اگر طحال میں خرابی آجائے تو ان کے افعال بھی درست نہیں رہ سکتے۔ طحال کا جسم میں خاص کردار ہے اگر سہ اعضاء میں سے کسی ایک میں بھی بے اعتدالی پیدا ہو جائے تو طحال بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتی، طحال انسانی وجود میں اہم کردار کی حامل ہوتی ہے۔

## انسانی جسم میں طحال کا کردار:

طحال کا کام بالواسطہ، بلاواسطہ ان سہ اعضائے ربیہ کی معاونت ہے۔ کھاری رطوبات کو جذب کر کے ان میں ترشی کے اثرات پیدا کرتے وقت یہ اعصاب کی معاونت کرتی ہے خون کے سرخ و سفید ذرات کی پیدائش اور جسم کے کیمیاوی عوامل میں معاونت کرتی ہے جسم کے خلیات سے بچنے والی خونی رطوبات کو اپنی کیمیاوی عمل سے دل کی طرف بھیج کر تحریک قلب کا سبب بنتی ہے۔ معدہ پر رطوبات گرا کر بھوک کی پیدائش کا سبب بنتی ہے، گویا جسم کے اندر پیدا ہونے والی تبدیلیوں میں طحال کا بنیادی کردار ہوتا ہے۔ غدد ناقہ جن رطوبات

کو گراتے ہیں غدد جاذبہ ان کو جذب کر کے پھر سے خون میں شامل کر دیتی ہیں، گویا غدد جاذبہ ناقہ کا باہمی مضبوط تعلق ہے اگر ان میں سے ایک بھی اعتدال سے ہٹ جائے تو انسانی صحت کا بگاڑ یقینی ہے، طحال غدد جاذبہ سے جذب شدہ رطوبت کو خمیر کے ذریعہ پختہ کرتی ہے، طحال پرانے اور ناکارہ سرخ دانہ ہائے خون کو ضائع کرنے کا فرض سرانجام دیتی ہے طحال نئے دانہ ہائے سرخ بناتی ہے۔ طحال نئے دانہ ہائے سفید بھی بناتی ہے، طحال ایسا مواد تیار کرتی ہے جو خون میں غلظت و ترشی پیدا کرتا ہے۔ طحال خون میں فولاد و چونکا پیدا کرتی ہے، خون کو طاقت دیتی ہے جو خون کے دباؤ کے سلسلہ میں مدد کرتی ہے۔ دیگر غدد جاذبہ جیسے بلبلہ وغیرہ کے افعال میں مدد دیتی ہے۔ طحال فاضل رطوبات مترشحہ بدن کو صاف کر کے خمیر و تعفن کا خاتمہ کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔

## ہاضمہ کا اصول:

ہضم ہونا، محض کیمیکل یا فزیکل عمل نہیں بلکہ فزیولوجیکل بھی ہے جب غذا جسم کے اندر داخل ہوتی ہے تو جزو بدن بننے سے پہلے متعدد تبدیلیوں سے گزرتی ہے لیکن جسمانی نظام اس وقت تک اسے جذب اور مختلف اعضاء کے زیر استعمال نہیں لاسکتا جب تک یہ ایلیمنٹری کینال میں جا کر ہضم نہ ہو جائے اور فاضل مادہ جو جسم کا حصہ بننے کے قابل نہیں ہوتا خارج نہ ہو جائے۔

ہاضمہ کے کیمیاوی حصے کو مختلف رطوبتوں اور خمیروں کا ایک سلسلہ پائے تکمیل تک پہنچاتا ہے یہ رطوبتیں خود کو باری باری القلیوں اور تیزابوں میں تبدیل کرتی رہتی ہیں، ان کے کردار کا تعین ان کے اندر موجود انزائمز کی ضروریات کرتی ہیں، یہ انزائمز اپنے موافق تیزابی اور الکلائن میڈیم میں سرگرم عمل رہتے ہیں لیکن غیر موافق میڈیم میں تباہ ہو جاتے ہیں۔ مثلاً منہ کا لعابی انزائم صرف الکلائن میڈیم میں فعال کردار ادا کر سکتا ہے، تیزابی میڈیم میں خواہ

کتنا ہی ہلکا تیزاب کیوں نہ ہو تباہ ہو جاتا ہے۔ معدے کا انزائم جو پروٹین کو ہضم کرنے کے عمل کا آغاز کرتا ہے، صرف ایسڈ میڈیم میں فعال رہتا ہے اور الکلیاں اسے تباہ و برباد کر دیتی ہیں۔

### فاضل مواد کے اخراج کی تحریکیں۔

تینوں قسم کے فاضل مادوں کے اخراج کے لئے نسخہ جات تحریر کئے جا رہے ہیں تاکہ ضرورت مند انہیں کام میں لا کر دعائیں دیں۔

(1) سوداوی فضلات کے اخراج کے لئے۔ ہوالثانی۔ مصر۔ تھے کا گودا۔ حرمل، برابر وزن لیکر گولیاں بنالیں (عضلاتی غدی ہے) قبض کشا۔ ملین و مسہل تاثیر رکھتا ہے انتڑیوں کی متعفن رطوبات کے خارج اور ختم کرنے کا مفید نسخہ ہے۔ محرک قلب ہونے کی وجہ سے دل کی گھبراہٹ دور کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں بالخصوص کچھوؤں کو مار کر خارج کرتا ہے۔

(2) صفراوی فضلات کو خارج کرنے کا نسخہ۔ ہوالثانی، سنڈھ ایک تولہ۔ نوشادر ایک تولہ مریج سیاہ ایک تولہ۔ سنکلی 3 تولہ۔ عصارہ ریوند 2 تولہ۔ چنے برابر گولیاں تیار کر لیں دن میں تین بار پانی کے ساتھ دیں (غدی اعصابی مسہل ہے) جگر کو مشینی تحریک دیتا ہے فاضل صفرا کو خارج کرتا ہے، اگر مزید تیزی چاہیں تو عصارہ کو 4 تولہ کر دیں۔

(3) بلغمی فضلات کو خارج کرنے کے لئے (عرق بزوری) ہوالثانی۔ سونف 100g، جڑ سونف 200g، کاسنی 100g جڑ کاسنی 200g کو 100g چار مغز 100g، بارہ کلو پانی میں ڈال کر چھ بوتل عرق نکالیں، جب پیاس لگے تو اکیلا عرق یا سادہ پانی میں ملا کر پلائیں ایک بوتل دودن میں ختم کر دیں، خون سے صفر خارج ہو کر جلن قارورہ ختم کرتا ہے سلسل بول جیسی مرضوں کو ختم اور استسقا کے لئے نافع ہے، اعصابی عضلاتی ہے۔ شربت بزوری کا بدل، اس میں میٹھا نہیں ہے اس لئے شوگر کے مریض بھی کام میں لا سکتے ہیں۔



### تمام تحریکوں کے مؤثر ترین نسخہ جات۔

- (1) عضلاتی اعصابی نسخہ۔ ہوالثانی: ہلیلہ سیاہ 12 حصے۔ برگ کیکر 12 حصے۔ افیون ایک حصہ۔ کالمی چنا کے مطابق گولیاں بنالیں ایک گولی دن میں تین بار ہمراہ قہوہ۔ تمام اعصابی عضلاتی علامات کے لئے مؤثر ترین ہے
- (2) عضلاتی غدی نسخہ:۔ ہوالثانی: حرمل 2 حصے حنظل 2 حصے۔ مریج سرخ 2 حصے۔ کشتہ کچلہ 1 حصہ۔ منقہ 2 حصے۔ جوب بقدر نحو بنالیں ہمراہ قہوہ۔ ایک ایک گولی دن میں چار بار عضلاتی غدی مقوی ہے عضلاتی اعصابی علامات کے لئے لا جواب ہے
- (3) غدی عضلاتی۔ ہوالثانی: مریج سرخ۔ گندھک آملہ سار، اجوائن دیسی، تارا میرا ہر ایک ہموزن۔ جوب نخودی تیار کر لیں ایک ایک گولی دن چار بار گرم پانی کے ساتھ
- (4) غدی اعصابی۔ ہوالثانی: ریوند خطائی۔ نوشادر۔ ریوند عصارہ ہموزن لیکر جوب نخودی تیار کر لیں۔ پانی کے ساتھ دن میں چار بار ایک ایک گولی
- (5) اعصابی غدی۔ ہوالثانی: قلمی شورہ۔ ہلدی۔ پوست ریٹھ۔ جوب بقدر نحو بنالیں۔ ایک ایک گولی دن میں چار بار
- (6) اعصابی عضلاتی۔ ہوالثانی: قلمی شورہ۔ کشیز خشک جو کھار۔ الاچی خورد سفوف کر کے محفوظ کر لیں دود و ماشہ دن میں چار بار کچی لی سے۔

بدن سے فضلات خارج کرنے والے مفرد اعضا۔

بدن سے فضلات کو خارج کرنے والے اعضا، جگر گردے، مثانہ، پستان، رحم مقعد، مسامات ہوتے ہیں، جگر فاضل صفرا کو پتہ کے ذریعہ خارج کرتا رہتا ہے، گردے پیشاب بنا کر براہ مثانہ فضلات کو خارج کرتے ہیں۔ پستان دودھ بنا کر خارج کرتے ہیں تو رحم حیض (ماہواری) کے ذریعہ اخراج کرتا ہے۔ مقعد پاخانہ اور مسامات پسینہ کے ذریعہ

فضلات کو خارج کرتے ہیں۔ اگر یہ سب نظامات اپنی اپنی جگہ درست انداز میں کام کرتے رہیں تو صحت قابل رشک رہتی ہے جسم پرسکون رہتا ہے۔ اگر بد قسمتی سے عدد جاذبہ یا عدد ناقصہ میں گڑبڑ پیدا ہو جائے تو افعال بھی غیر طبعی ہو جائیں گے۔ جنہیں ہم امراض و علامات کے نام سے یاد کرتے ہیں۔

### بنیادی اصول صحت:

فطری علاج کا اولین و بنیادی اصول یہ ہوتا ہے کہ مرض کی تمام اقسام و تمام شکلیں ایک ہی سبب کا نتیجہ ہوتی ہیں یعنی جسم میں فالتو مادوں کا جمع ہونا ایک صحت مند انسان کے جسم میں یہ فالتو مواد یا اعضائے اخراج کی کارکردگی کی وجہ سے باہر دھکیل دئے جاتے ہیں، لیکن بیمار شخص میں یہ مادے خارج ہونے کی بجائے رفتہ رفتہ جمع ہوتے رہتے ہیں ان کے جمع ہونے کی وجہ سے اس شخص کی بود و باش کی عادات، غلط خوراک، جسم کی نامناسب دیکھ بھال اور ایسا رویہ جو کسلمندی، گھبراہٹ، بے چینی وغیرہ کو جنم دیتا ہو۔ اس بنیادی اصول سے اس امر کا اظہار ہوتا ہے مرض سے نجات پانے کا واحد راستہ ایسے طریقے اختیار کرنا ہے جن کے ذریعہ سے جسمانی نظام جمع شدہ زہریلے مادوں کو باہر نکال سکے اور ان کے اخراج کے قابل ہو جائے تمام فطری علاجوں کا یہی ایک مقصد ہوتا ہے (اچھ کے باکھر۔ داؤد کے بغیر علاج)

### موٹاپا دور کریں۔

کبھی کبھی موٹاپا گوشت میں زیادہ پانی جمع ہو جانے کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔ اگر اس فاضل پانی کو خارج کر دیا جائے تو انسانی وجود اعتدال پر آ سکتا ہے۔ اس کے لئے ایسی ادویات استعمال کی جانی چاہئیں جو گردوں کے فعل کو تیز کر دیں، پیشاب زیادہ مقدار میں آنے لگے تو فاضل مواد سے جان چھوٹ سکتی ہے، اس مقصد کے لئے اعصابی عضلاتی غذائیں اور دوائیں مفید رہتی ہیں (پاخانے لگانے کی ضرورت نہیں ہے صرف پیشاب کی کثرت ہی

مقصد پورا کر دیں گی) ایسے مریض کو پیاس تو لگتی ہے تو پانی کی جگہ ایسی اشیاء کا استعمال کریں جو جسم میں کم ٹھہرے نکلے زیادہ مقدار میں جیسے گنے کا جوس۔ لسی، آلو بخارے کا زلال وغیرہ۔

### مرکبات کا مزاج:

تمام اطریفلات کا مزاج عضلاتی اعصابی سرد خشک ہوتا ہے۔ ہر معجون کا مزاج عضلاتی غدی خشک گرم۔ ہر قسم کی جوارشات کا غدی عضلاتی گرم خشک ہوتی ہیں۔ اسی طرح تمام قسم کے لبوب غدی اعصابی گرم تر۔ تمام حلوہ جات اعصابی غدی تر گرم اور تمام خمیرہ جات اثرات کی کمی بیشی کے ساتھ سرد تر ہوتے ہیں۔ لیکن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کسی بھی مرکب کے غالب اجزاء کی بنیاد پر مزاج قائم کیا جاسکے۔ فوائد و اثرات کی بنیاد پر مزاج کا قیام عین صواب ہے۔ ہمیں اس بات میں الجھن نہیں ہونی چاہئے کہ مرکب و مفردات میں فوائد و اثرات بہترین رہنما ثابت ہو سکتے ہیں۔

### سوزش اور ورم بنیادی فرق:

جہاں بھی سوزش و ورم ہوگا وہاں سرخی ضرور پائی جائے گی کیونکہ ورم کے مقام پر خون کی کثرت ہوتی ہے۔ غدی تحریک میں جب سوجن و آماس ہوگی تو اس میں عضلاتی تحلیل رطوبت ہوگی جس میں درد وغیرہ نہیں ہوگا لیکن اگر جگر کی انتہائی تحریک غدی اعصابی سے سوجن ہوگی تو اس میں سرخی اور درد ہوگا۔ اعصابی تحریک میں سوزش سے ورم میں سرخی کم اور سفیدی زیادہ ہوگی کیونکہ اس میں سرد قسم کی رطوبت اور سرد قسم کی غلیظ بلغم ہوگی اس کا رنگ سفید ہوگا جیسے چچک میں۔ یہ غدی تحلیل رطوبات ہوتی ہیں۔ یاد رکھئے ایسی سوجن اور ابھار کو ہم ورم نہیں کہہ سکتے جس میں درد نہ ہو کیونکہ ورم میں خون درد، جلن، بے چینی کا پایا جانا ضروری ہے۔ لیکن ایسے ابھار میں جہاں رطوبت ہو خون اور جلن نہیں ہوا کرتی



وضاحت۔

قارئین کرام مفرد اعضا میں تحریک و سوزش کا بنیادی فرق یہ بیان کیا جاتا ہے اگر کسی عضو میں دوران خون چند منٹ سے لیکر چند گھنٹوں تک قائم رہے تو اسے تحریک کہا جاتا ہے اس کے برعکس کسی مفرد عضو میں ہفتوں یا مہینوں بلکہ سالوں بلکا بلکا دوران خون رہے تو اور محمل و مسکن مفرد اعضا میں مسلسل تحلیل و تسکین کی حالت قائم رہے تو اسے سوزش کہا جاتا ہے، کئی طرق علاج میں تحریک کے مقام پر نشہ آور ادویات انجیکشنوں کی مدد سے تسکین پیدا کر دی جاتی ہے جس سے وقتی طور پر بے حسی پیدا ہو کر درد کا احساس ختم ہو جاتا ہے جب دوا کا اثر ختم ہوتا ہے تو درد پھر سے شروع ہو جاتا ہے یعنی درد وہیں رہتا ہے لیکن بے حسی اسے آرام کی کیفیت دیتی ہے۔ مرض اندر ہی اندر بڑھتا رہتا ہے۔ آخر کار اسے کینسر کا نام دیدیا جاتا ہے۔ آپریشن کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ قانون مفرد اعضا کے مطابق تحریک یا سوزش کی جگہ تحلیل پیدا کر دی جائے تو مرض جڑ سے اکھڑ جاتا ہے۔

کلیہ۔

علاج کے دوران سوزش، درد، ورم اور بخار کی صورت میں مریض کو مسکن درد یا پسینہ آور دوا دینے سے مقابلہ کرنے کی وجہ سے مریض کمزور ہو جاتا ہے، اس کی قوت مدافعت ختم ہو کر رہ جاتی ہے کیونکہ درد اس بات کی علامت ہے کہ جائے درد میں خون کی کمی ہے، طبیعت اس کی طرف خون کھینچنے کی کوشش کر رہی ہے جبکہ سوزش و ورم میں خون کی پہلے ہی بہتات ہوتی ہے اور خون کی وہاں بہت زیادہ روانگی ہوتی ہے۔

بخار

بخار حرارت غریبہ کا نام ہے جو جسم کی حفاظت کے لئے لفعض اور دوران خون کی بے قاعدگی سے پیدا ہو گئی ہے۔ یہ خود کار انداز میں فطری علاج ہے کیونکہ قوت کو بحال رکھنا، مرض کا

مقابلہ کرنا اسی حرارت کا کام ہے اس لئے اس حرارت کو یکدم ختم کر کے موت کو دعوت نہ دیں جو لوگ ایسا کرتے ہیں بہت بڑی غلطی کا شکار ہوتے ہیں۔ ایک بات ذہن میں رہنی چاہئے کہ بخار کسی خلط کا نتیجہ ہوتا ہے یا پھر کسی مفرد عضو کے سوزش ناک ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ عارضی بخار کیمیادی بخار اور مستقل بخار مشینی یا عضوی بخار کہلاتا ہے۔

استاذ الحکماء المعالج صابر ملتانی مرحوم لکھتے ہیں: ”بخار کی شدت اور اس کی نوعیت مریض کے سابقہ حالات اور مرض کی نوعیت اور مدت کے لحاظ سے مختلف ہوا کرتی ہے، نوجوان تندرست اور قوی اشخاص میں اور ام کا بخار عموماً شدید قسم کا ہوتا ہے اس میں حرارت اور دیگر عوارض مع ہذیان (Delirium) کے بہت نمایاں ہوتے ہیں اسکے برعکس کمزور مریضوں میں، اسی طرح طویل بخاروں کے انتہائی درجہ میں مثلاً حمی مطبقہ متناقصہ (ٹائیفو فائیڈ فیور) شدید غدودی جراثیمی بخار مثلاً سرخ باد اور لفعض دم جس کے انتہائی ضعف و ہبوط نمایاں ہو جاتے ہیں اس حالت میں بخار کا تیز ہونا ضروری نہیں ہے، جس مریض میں بے عقلی سی طاری ہو جاتی ہے یا بکواس کے ساتھ بلکا ہذیان ہوتا ہے کپڑے نوچنا ہے یا پاخانہ بستر پر ہی ہو جاتا ہے۔۔۔۔۔۔ دیکھئے سوزش اور ام [

علامہ ابن جوزی نقل فرماتے ہیں، ایک مرتبہ حضرت ابی ابن کعب رضی اللہ عنہ نے آنحضرت ﷺ سے پوچھا۔ بخار کا صلہ کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا جب تک وہ (بخار کی وجہ سے) قدم لڑکھڑاتے رہیں، نبض تیز چلتی رہے، اس وقت تک اس کے حق میں نیکیاں لکھی جاتی رہتی ہیں، حضرت ابی ابن کعب نے یہ سن کر دعاء فرمائی کہ خدا یا! میں تجھ سے ایسے بخار کا سوال کرتا ہوں، جو نہ مجھے تیری راہ میں جہاد سے رو سکے اور نہ تیرے گھر اور تیرے نبی کی مسجد تک جانے سے۔۔۔ چنانچہ اس کے بعد حضرت ابی ابن کعب کو ہمیشہ بخار رہتا تھا، جو شخص بھی انہیں چھوتا، اسے بخار محسوس ہوتا تھا (صفوة الصوفۃ 190 بحوالہ تراشی)



## غشی اور بے ہوشی میں بنیادی فرق۔

حکماء حضرات کے لئے اس وقت ادقت پیش آتی ہے جب کوئی مریض ایسا آجائے جو بے ہوش ہو لیکن اس کی شناخت نہ ہو کہ یہ بے ہوش کیوں ہوا؟ یہ غشی ہے یا بے ہوش؟ یقینی طور پر کچھ کہنا مشکل ہوتا ہے۔ ان دونوں کا بنیادی فرق بیان کرتے ہیں تاکہ تشخیص میں آسانی رہے۔ غشی میں مریض اچانک بیٹھے ہوئے یا چلتے ہوئے ہوش و حواس کھو بیٹھتا ہے۔ اسی حالت میں بے قابو ہو کر گر جاتا ہے [غدی عضلاتی] ہندو ویدک کی مشہور کتاب ”امرت شاگر میں لکھا ہے“ غشی اور پیاس ہو اور منہ سوکھ جاوے، پیشانی گرم رہے، تالو اور آنکھوں میں گرمی رہے، اندھیرا اور چکر آویں (یہ سب صفاوی علامات ہیں) اس کے برعکس بے ہوشی میں مریض اچانک بے ہوش نہیں ہوتا مریض بیماری کی وجہ سے آہستہ آہستہ کمزور ہو کر بے ہوش ہوتا ہے [اعصابی عضلاتی] بے ہوشی والے مریض میں عمومی طور پر یہ چیزیں دیکھی جاتی ہیں ”اونگھ آوے، نیند گہری سوئے، منہ میٹھا رہے، منہ سے رال بہے، کھانے کی اشتہا نہ ہو بدن بھاری رہے، چکنی، میٹھی ٹھنڈی بلغم یا تے آئے (امرت ساگر) غشی کا دورہ ختم ہونے کے بعد مریض اپنے اندر کمزوری یا ناطاتی محسوس نہیں کرتا، جب کہ بے ہوشی والا مریض پہلے سے زیادہ کمزور و نحیف ہو جاتا ہے کیونکہ غشی غدی تحریک سے ہوا کرتی ہے جس میں حرارت کی کثرت ہوتی ہے اور دورہ ختم ہونے کے بعد بھی حرارت میں کمی نہیں ہوتی جو کمزوری کا سبب بنتی ہے۔

بے ہوشی اعصابی تحریک میں ہوتی ہے جس میں حرارت کا اخراج بہت زیادہ ہوتا ہے رد عمل کے طور پر عضلات کو حرارت پیدا کرنی پڑتی ہے اس اضافی کام کی وجہ سے عضلات کمزوری محسوس کرتے ہیں۔ مریض کو کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔ اس بات کے قدیم حکماء بھی قائل تھے۔ حکیم داؤد انطاکی فرماتے ہیں: جب غشی آجائے تو ہوش میں لانے کے لئے سرد پانی

کے چھینٹیں ماریں خوشنویات سے کام لیں (طب اکبر باب 12-285/1) اسلامی دنیا کے نامور اطباء کی تحقیق کے ساتھ ہندو وید بھی اسی کی تائید کرتے ہیں ”ٹھنڈے پانی سے صفرا کی بے ہوشی دور ہو۔“ کا فور چندن ٹھنڈی چیز کے ملنے سے بے ہوشی دور ہو (امرت ساگر صفحہ 99) حضرت مجدد الطب فرماتے ہیں ”غشی اور بے ہوشی دو ایسی علامات ہیں جن کا تعلق تو قوی اور حواس کے ساتھ ہے مگر امراض کی صورت میں تمام جسم کے ساتھ ہے یعنی جسم میں کسی مرض یا علامت میں شدت پیدا ہو جائے تو غشی اور بے ہوشی تک نوبت پہنچ جاتی ہے، فرنگی ڈاکٹروں نے غشی و بے ہوشی کو ایک ہی چیز لکھا ہے، صرف کمی بیشی کا فرق لکھا ہے یعنی تکلیف خفیف ہو تو غشی اور تکلیف زیادہ ہو تو پھر بے ہوشی ہوتی ہے لیکن یہ بالکل غلط ہے جاننا چاہئے کہ غشی ضعف عضلات، قلب کا نام ہے اور بے ہوشی اعصاب و دماغ کی شدت ضعف کا نام ہے جو انتہائی تحلیل سے پیدا ہوتی ہیں، چاہے یہ تحلیل رفتہ رفتہ واقع ہو یا وقتی طور پر کسی شدید تکلیف یا حادثہ میں واقع ہو جائے مثلاً استفراغات کی کثرت، بھوک کی شدت ناقابل برداشت درد، بڑھا ہوا بخار زہر کے اثرات۔ کیفیات کی تیزی۔ نفسیات کی شدت جیسے غم و غصہ اور خوف و خوشی کے ناقابل برداشت حالات جن کے بعد بعض دفعہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

## اہم نکتہ۔

اعصابی تحریک میں مریض کامل بے ہوش نہیں ہوا کرتا، جب کہ اعصابی تسکین کے مریض دورہ کے وقت غش کھا کر بے قابو ہو کر گر جاتا ہے، اس میں پیشاب کی رنگت انتہائی زردی مائل ہوتی ہے اور مقدار میں کم ہوتا ہے، معالج مریض سے پتہ ضرور کرے کہ دورے کے وقت مریض کو پتہ چلتا ہے کہ نہیں اگر پتہ چلتا ہے تو اعصابی عضلاتی تحریک سمجھو اور مریض کو کچھ پتہ نہیں چلتا تو غدی عضلاتی تحریک سمجھو۔ غشی کے مریض کو دورہ کے بعد کم ہی پیشاب

آتا ہے وہ بھی انتہائی زردی مائل غشی کے مریض کو مفرحات اور خوشبودار اشیاء اعصابی ادویہ استعمال کرنا ضروری ہے، بے ہوشی والے کو محرکات عضلات استعمال کرائیں۔ اللہ فضل کریگا اینٹھن۔ کزاز۔

تشنج ایک ایسا مرض جس میں عضلات میں سوکڑہ پیدا ہو کر اینٹھن پیدا ہو جاتی ہے، تھوڑا کزاز اور تشنج میں بنیادی فرق یہ ہے۔ تشنج میں کھچاؤ ایک طرف ہوتا ہے، تھوڑے میں یہ اینٹھن دونوں طرف ہوتی ہے، کزاز میں یہ اینٹھن اس قدر ہوتی ہے مریض اگلی یا پچھلی طرف جھک جاتا ہے اور اکڑ جاتا ہے۔ تشنج جسم کے ہر حصے میں ہو سکتا ہے مگر تحریک عضلاتی ہی ہوتی ہے جیسے پھپھڑوں میں تشنج کی صورت میں دم کشی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ آج کل ہر دوسرا انسان پٹھوں کے کھچاؤ کی شکایت کرتا ہے۔ یہ خشکی کی وجہ سے ہوتی ہے اور خشکی کا علاج گرمی ہے۔ دیسی گھی ادراک، کالی مرچیں وغیرہ بہترین کام دے سکتی ہیں۔

دورے کیوں پڑتے ہیں؟

کچھ مریض ایسے ہوتے ہیں جنہیں دورے پڑتے ہیں ان کے ہاتھ پاؤں اکڑ جاتے ہیں تشنجی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے ادھر ادھر حرکت دیتے ہیں۔ دورہ کی حالت میں مریض کبھی صاف بولتا ہے تو کبھی تنہا کر اور کچھ مریض بالکل خاموش پڑے رہتے ہیں۔ حکماء نامدار کو معلوم ہونا چاہئے کہ دورے اعصابی تحریک میں پڑتے ہیں۔ دورہ کی حالت میں ہاتھ پاؤں کا مارنا عضلات کے رد عمل کا نتیجہ ہوتا ہے، علاج کے لئے اگر ایسے مریض کو عضلاتی غدی دوا دی جائے تو فوراً دورے رُک جاتے ہیں اگر دورہ کی حالت میں کسی مریض کو اچھارا آجائے تو وہ بھی رفع ہو جاتا ہے۔ لونگ دار چینی کا قہوہ، اچار، لیموں، کھٹائی وغیرہ کا استعمال جلد صحت کی طرف لوٹاتے ہیں۔

زبان کا بند ہونا:

کچھ لوگ کسی بیماری یا دیگر سبب سے بولنا بند کر دیتے ہیں حالانکہ اس سے پہلے وہ بولتے تھے اس کی کیا وجہ ہوتی ہے؟ اس کا علاج کیا ہے؟ سب سے پہلے ہم نے یہ دیکھنا ہے کہ حرکت کرنا کس عضو کے تحت آتا ہے؟ غور و فکر کرنے سے معلوم ہوا کہ حرکات عضلات کی ذمہ داری میں شامل ہیں۔ زبان بھی عضلاتی و حرکتی عضو ہے۔ ضرورت کے مطابق حرکت نہ ہو تو زبان کوئی لفظ ادا نہیں کر سکتی اگر کسی وجہ سے زبان پر اعصابیت کی وجہ سے پانی کا غلبہ ہو جائے تو زبان میں ضعف پیدا ہو جاتا ہے، زبان پانی کی کثرت کی وجہ سے پھول جاتی ہے اور حرکت کرنے سے قاصر ہو جاتی ہے، عمومی طور پر جن لوگوں کی زبان بند ہوتی ہے ان کے منہ سے رالیں بہتی ہیں۔ اس کا علاج عضلات کو تحریک دینا ہے عضلاتی اعصابی یا عضلاتی غدی غذا دوا دیں زبان پر کوئی ایسی دوا لگوائیں جس میں خشکی یعنی عضلاتی ہوا نشا اللہ زبان دوبارہ سے کام کرنا شروع کر دیگی۔

ایک تجربہ۔

راقم الحروف کے پاس ایک لڑکی کو لایا گیا جسے پہلے فالج ہوا تھا اس کے بعد لقوہ ہوا ساتھ ہی زبان بند ہو گئی، سر میں مسلسل درد رہتا تھا۔ ایک ہومیو پیتھ والے سے دوا لیکر کھائی سر کا درد کم ہوا لیکن ساتھ میں لقوہ ہو کر زبان بند ہو گئی۔ مریضہ تو بول نہیں سکتی تھی اس کی والدہ نے ساری صورت حال واضح کی۔ نبض دیکھنے سے غدی عضلاتی معلوم ہوئی۔ اعصابی عضلاتی اعصابی غدی اور غدوی اعصابی نسخہ جات دئے گئے، کثرت سے لسی الاٹچی سبزی دھنیا زیرہ سفید کا قہوہ پینے کے لئے تجویز ہوا الحمد للہ دو ہفتوں میں لقوہ فالج، ختم ہوا اور زبان کھل گئی۔

احتیاط و علاج۔ اور عبادات

ابی ہریرہ سے مروی ہے: رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا۔ روزے رکھو صحت مند

رہو گے (ابن سنی، طبرانی فی الکبیر 63/11) اکثر امراض ذہنی تناؤ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں مریض کو چاہئے کہ ایسے ماحول سے بچیں جس میں ذہنی تناؤ موجود ہو، پانی خوب پیئیں، ورزش کو معمول بنائیں تاکہ جلدی مسامات کھلے رہیں پسینہ بھی آتا رہے، یہ بل جل غذاء کو بڑھے ہوئے خلیات تک پہنچا سکے، فضلات کو اُن کے مقام اخراج تک پہنچا سکے۔ جس اور تازہ پھل فضلہ کے اخراج میں بہت مددگار ثابت ہوتے ہیں، اگر اللہ توفیق دے تو سب سے بہترین طریقہ فضلات کے ختم کرنے میں روزہ ایک بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ ایک ماہ میں کم از کم تین یوم کے روزے انسانی صحت کو برقرار رکھنے میں اہمیت کے حامل ثابت ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح نماز بھی انسانی صحت کے لئے بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ نماز سے ذہنی سکون اور اعضا کو مناسب ورزش مل جاتی ہے۔ اگر نماز روزہ اللہ کے لئے نہیں تو کم از کم اپنی صحت کے لئے ہی اپنالو۔ ڈاکٹروں اور حکیموں سے جان چھوٹ جائے گی۔

حضرت بلال رضی اللہ عنہ سے مروی ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا رات کے قیام کو لازم پکڑو یہ گزرے ہوئے نیک لوگوں کے آداب سے ہے، رات کا قیام اللہ کی قربت کا سبب ہے۔ گناہوں کو ختم کرتا ہے۔ برائیوں کا کفارہ ہے۔ اور جسم سے امراض کو باہر نکال پھینکتا ہے (الطب ابی نعیم 326/1، الترمذی فی الدعوات)

حضرت مجدد الطب لکھتے ہیں ”اس وقفہ پر غور کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ہر سال میں ایک ماہ کے روزے رکھنا ہضم کے مکمل نظام کو چلانا اور قائم کرنا ہے۔ اس طرح سارے جسم کی مکمل صفائی ہو جاتی ہے اور خون کیمیائی طور پر مکمل ہو جاتا ہے اور تمام اعضاء کے افعال اور انسجہ درست ہو جاتے ہیں“ (تحقیقات علاج بالغذا از صابر ملتانی صفحہ 621/1 کلیات صابر)

دنیا میں کسی ایک فن کی مہارت حاصل کر لو محتاجی ختم ہو جائے گی۔

## 3

## حرکت۔ ورزش۔ مالش

## اسباب و اصلہ کی اہمیت:

امراض و علامات کو رفع کرنے کے لئے یعنی علاج کے لئے اسباب کا جاننا ضروری ہے کیونکہ بغیر اسباب کے سمجھے علاج کرنا اندھیرے میں تیر چلانا ہے اسی کو عطاء نیانہ علاج کہتے ہیں، طب یونانی میں اسباب تین ہیں (1) بادیہ (2) سابقہ (3) واصلہ۔ اسباب واصلہ کو علاج میں بے اہمیت حاصل ہے، اسباب واصلہ وہ اسباب ہیں جن کے بعد امراض و علامات نمودار ہوتی ہیں یعنی اسباب واصلہ اور امراض و علامات آپس میں ایسے ملے جلتے رہتے ہیں کہ ان کے درمیان فاصلہ نہیں رہتا مثلاً جسم میں کسی جگہ مادہ کار کرنا بغیر کسی عضو کے فعل کی خرابی کے ناممکن ہے۔ بخار بغیر تعفن اور ورم و سوزش دوران خون کی انتہائی کمی بیشی کے یقیناً مشکل ہے اسی طرح بغیر مادہ کے ر کے نمیر و تعفن کے بغیر جراثیم کا پیدا ہونا بالکل انہونی بات ہے۔

گویا اسباب واصلہ لازم ہونا انتہائی ضروری ہے۔ مگر اسباب واصلہ کی عملی صورت اسباب بادیہ اور سابقہ سے قائم ہے۔ اسباب بادیہ کیفیاتی اور نفسیاتی اثرات ہیں، اسباب سابقہ مادی و خلطی صورتیں ہیں، انہی کیفیات اور اخلاط پر طب یونانی کی بنیادیں قائم ہیں۔ جب بھی ان اثرات و صورتوں کو نظر انداز کر دیا جائے گا طب یونانی کی عمارت دھڑام سے نیچے گر پڑے گی۔ امراض جراثیمی ہوں یا کوئی بغیر اسباب بادیہ واصلہ کے بے معنی ہو کر رہ جاتے ہیں جب تک یہ موجود نہ ہو گئے جراثیم پیدا ہی نہیں ہو سکتے۔

دیکھئے نمونیہ کے مریض کو کتنی بھی گرم دوا دیں اگر اسے ماحول بند کرہ رضائی وغیرہ مہیا نہ

کریں گے اور اسے کھلے میدان میں کھڑا کر دیں وہ کبھی ٹھیک نہیں ہو سکے گا اس بات سے ثابت ہوا کہ علاج میں اسباب واصلہ کو مد نظر رکھنا انتہائی ضروری ہے، یہ اسباب واصلہ صرف اعضاء میں خرابی ہو سکتی ہے جیسا کہ شیخ الرئیس نے لکھا ہے ”جب مجری جسم میں خرابی واقعہ ہوتی ہے تو اس حالت کو مرض کہتے ہیں (تحقیقات کلیات صابر۔ امراض و علامات 532/1)

### جسمانی نظام میں حرارت کی اہمیت

حرارت کو زندہ ہونے کی سب سے بڑی علامات سمجھا جاتا ہے، زندگی و موت کا امتیاز عمومی طور پر ٹھنڈک و حرارت کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔ خوارک انسانی جسم میں بطور ایندھن استعمال ہوتی ہے اس لئے حرارت ہر وقت پیدا ہوتی رہتی ہے۔ حرارت کی پیدائش اعتدال سے بڑھ جائے۔ یا اس کا اخراج ضرورت کے مطابق نہ ہو یا زائد و فالتو حرارت کا اخراج رک جائے تو بھی جسم میں نقصان کا سبب ہے، اس لئے طبیعت مدبرہ بدہ ہمیشہ زائد حرارت کو انسانی نظامات کے ذریعہ خارج کرتی رہتی ہے وہ چاروں نظام یہ ہیں۔

(1) نظام ہوائیہ۔ اس نظام میں پھپھڑوں کے ذریعہ حرارت کا اعتدال قائم رہتا ہے  
(2) نظام غذائیہ۔ اس نظام میں اسہال کی صورت میں نظام حرارت اعتدال قائم رکھتا ہے  
(3) نظام دمویہ۔ اس نظام میں غدد سے جو رطوبتیں ترشح پاتی ہیں اس سے حرارت کا اعتدال قائم رہتا ہے (4) نظام بولیہ۔ اس نظام میں پیشاب سے حرارت سے اعتدال حرارت رہتا ہے۔ ان نظامات کے علاوہ طبعی طور پر (1) انعکاس حرارت (2) اتصال یا مس حرارت (3) جذب حرارت ہوتی رہتی ہے ان سب سے بڑھ کر حرارت جسم انسانی میں خرچ ہوتی رہتی ہے۔

حرارت کے مصارف میں سے (1) غذا کو ہضم کرنا (2) فضلات کو تحلیل کرنا (3) اندرونی و بیرونی زہروں اور جراثیم کو تباہ کرنا (4) بوقت ضرورت انسانی جسم کی غذائی ضرورت پوری

کرنا وغیرہ وغیرہ ان تمام صورتوں میں حرارت جسمانی میں اعتدال قائم رہتا ہے جب انسانی جسم کے نظام حرارت میں فرق آتا ہے تو ان صورتوں میں سے کسی ایک میں کمی یا زیادتی پیش آتی ہے۔ جو اس نظام جسمانی میں درک حاصل کر لے گا بہترین طبیب کے روپ میں دیکھا جائے گا۔

### حرارت کی پیدائش۔ قیام و اخراج کا نظام

سب سے پہلے حرارت کی پیدائش اس کا قیام اور اخراج کو سمجھیں۔ اس کی تین صورتیں ہیں جن سے حرارت کا اعتدال قائم رہتا ہے، کبھی حرارت کی پیدائش میں افراط و تفریط پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی ضبط حرارت میں کمی بیشی واقع ہو جاتی ہے۔ اسی طرح کبھی اخراجی صورتوں میں کمی بیشی دیکھنے کو ملتی ہے، طبیب کو یہ ساری باتیں ذہن نشین کر لینی چاہئیں تاکہ تشخیص امراض و تجویز علاج میں مہارت کا ثبوت پیش کر سکے۔

عضلات حرارت پیدا کرتے ہیں، غد حرارت کو ضبط کرتے ہیں، اعصاب حرارت کا اخراج کرتے ہیں اس طرح حرارت کی پیدائش ضبط اور اخراجی نظام کام کرتا رہتا ہے۔ یہ صورتیں مشینی (مکینیکل) اور کیمیائی (کیمیکی) ہیں یعنی ماحول، غذا، نفسیاتی اثرات۔ لیکن مشینی و کیمیائی صورتیں آپس میں اس طرح منسلک ہیں کہ وہ ایک دوسرے کے افعال انجام دیتی ہیں، ایک دوسرے نظام کی ضرورتیں پورا کرتی رہتی ہیں۔ مذکورہ بالا حقائق سمجھنے کے بعد کچھ باتیں اور بھی مد نظر رکھیں۔ بھوک کی حالت میں حرارت بڑھ جاتی ہے۔ غذا کھانے اور پانی پینے کے بعد حرارت کم ہو جاتی ہے، چائے پینے سے حرارت بڑھتی ہے لیٹنے سے حرارت کم ہو جاتی ہے۔ چلنے پھرنے۔ دوڑنے اور ورزش کرنے سے جسمانی حرارت بڑھ جاتی ہے۔ مسرت و لذت، غصہ میں حرارت بڑھ جاتی ہے۔ غم و خوف، ندامت میں گھٹ جاتی ہے وغیرہ (تحقیقات و علاج نزلہ و بائی 584/2)

ورزش انسانی زندگی کے ضروری ہے:

ابو ہریرہ سے مروی ہے: جہاد کرو مالا مال ہو جاؤ گے، سفر کرو صحت مند بن جاؤ گے (الطب النبوی ابی نعیم) اسی طرح کی روایت ابن عمر سے بھی مروی ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا سفر کرو صحت ملے گی اور سلامتی ہوگی (مسند احمد 2/380 ابن سنی)

انسانی جسم حرکت کرتا رہے تو تندرست رہتا ہے اور خوراک ہضم ہوتی رہتی ہے، ضروری نہیں کہ ورزش کو ان معنوں میں لیا جائے جو ورزش خانوں میں ہوتی ہے، چہل قدمی اپنے کاموں کو اپنے ہاتھ سے انجام دینا اپنی ضروریات کے لئے چل کر جانا وغیرہ بھی انسانی صحت کے لئے ضروری ہیں۔ کام کاج اپنے ہاتھوں سے کرنے والے لوگ آرام پسند افراد سے زیادہ صحت مند رہتے ہیں۔ جو صحت کی حالت میں دوسروں سے اپنے کام کرواتے ہیں قدرت انہیں ان سے ان کی طاقتیں سلب کر لیتی ہے کیونکہ قدرت کا اصول ہے جب کوئی چیز کام کی نہ رہے تو اسے ختم کر دیا جاتا ہے، جس چیز کی طلب کی جائے وہ عطا کر دی جاتی ہے اس لئے جو لوگ دوسروں سے کام لیتے ہیں بہت جلد ان کے قوی اور اعضا جواب دے جاتے ہیں کم از کم اتنی حرکت تو ہر ایک پر لازم ہے جو خوراک کھائے اسے ہضم کرنے میں کسی دوا یا سہارے کی ضرورت محسوس نہ ہو۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں ایک دن مسجد میں پیٹ درد کی وجہ سے اوندھا لیٹا ہوا تھا، رسول اللہ ﷺ نے دریافت فرمایا کیا پیٹ درد ہے؟ میں نے کہا جی ہاں! ارشاد فرمایا: اٹھ نماز پڑھ کیونکہ نماز میں شفاء ہے (ابن ماجہ الطب، ابی نعیم)۔۔۔ جو لوگ بیٹھے رہتے ہیں یا ان کا پیش اس قسم کا ہے جس میں زیادہ دیر تک بیٹھنا پڑے انہیں چاہئے کہ ورزش ضرور کیا کریں۔ پنج وقتہ نماز کی پابندی، سال میں مہینے بھر کے روزے، ان تکالیف اور اسباب کا ازالہ کر سکتے ہیں جو زیادہ بیٹھنے کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں۔ جیسے پیٹ کا ہرنیا، گیس، بڑی

آنت کے سدے۔ منہ سے بدبو کے بھبھکارے۔ ہر وقت پیٹ کا تپا ہوا رہنا۔ گیس میں اضافہ ہوتا ہے تو سانس لینے میں دشواری ہونے لگتی ہے۔ پیٹ بڑھ جاتا ہے تھکاوٹ اور سستی کا عمل ہونے لگتا ہے۔ جو لوگ دماغی محنت کرتے ہیں انہیں چاہئے کہ ورزش ضرور کریں، نماز میں لمبے رکوع و سجود کریں تاکہ خون کا بہاؤ ان اعضاء کی طرف بھی ہو جائے جن میں مخصوص نشست کی وجہ سے کم ہو گیا تھا۔ سوچ و فکر والے کام اعصابی کمزوری کا سبب بنتے ہیں اس لئے کچھ وقت ایسا بھی نکالیں کہ ان تفکرات سے بے فکر ہو سکیں، مشاہدہ ہے بیٹھے رہنے والے لوگ عمومی طور پر بد ہضمی گیس اور پیٹ کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں پیٹ کی بڑھی ہوئی گیس سے پیدا ہونے والے دباؤ کو بلڈ پریشر سمجھ لیتے ہیں، معالجین بھی انہیں بلڈ لو کرنے کی دوا تجویز کر دیتے ہیں کیونکہ آلات کی پیمائش ان کا بلڈ پریشر ہائی بتاتے ہیں۔ فوری طور پر ان کا نمک مرچ دیگر محرک اشیاء بند کر دی جاتی ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے بلڈ پریشر تو اپنی جگہ ہائی رہتا ہے لیکن اعضاء و اعصاب مسلسل کمزوری کا شکار ہونے لگتے ہیں جسم بے جان ہونے لگتا ہے، وزن مسلسل کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ کڑیل جوان ہڈیوں کا ڈھانچہ دکھائی دیتے ہیں، اگر معمولی حرکت کر لی جائے نماز بروقت لمبے رکوع و سجود والی اختیار کر لی جائے تو صحت بھی پائیں اور دواؤں میں خرچ ہونے والی دولت بھی بچائیں۔ جو لوگ اتنا نہیں سمجھتے کہ غذا سے پیدا ہونے والی قوت کو خرچ ہونے کے لئے ہل چل کی ضرورت ہوتی ہے، اگر اس طاقت کو خرچ نہ کیا گیا تو غیر طبعی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جائیں گی جو لوگ غذا کھا کر اسے ہضم نہیں کر پاتے ایک وقت ایک بھی آتا ہے جب معالج ان کی ساری غذا اکیں بند کر کے کوئی ایک غذا کھانے کا حکم دیتا ہے کہ زندگی چاہتے ہو تو ایک ہی قسم کی غذا کھانی پڑے گی پھر یہ لوگ دنیا کی دوسری نعمتوں کے ترستے ہیں۔



## ورزش کے فوائد:

جسمانی ورزشوں کی باقاعدگی بے شمار فوائد رکھتی ہے ان میں کچھ ذیل میں مذکور ہیں (1) باقاعدہ ورزش جسم کی خوراک کی ضروریات کو بڑھادیتی ہے۔ خوراک کے جزو بدن بننے کی شرح بڑھتی ہے۔ ورزش سے جسمانی ٹمپرچر بڑھتا ہے جو حسن و نکھار کا سبب بنتا ہے نکھار پیدا ہونے سے جسم توانائیوں سے بھرپور دکھائی دینے لگتا ہے (2) باقاعدگی سے ورزشیں کرتے ہوئے ان میں بتدریج اضافہ کیا جائے تو جسم خود کار طریقے سے متوازن ہو جاتا ہے اعصابی نظام بہتر انداز میں کام کرنے لگتا ہے پھپھڑوں اور معدے کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے احساسات و حرکات کو کنٹرول کرنے والی رگیں مضبوط ہو کر اپنی گرفت کو بہتر بنالیتی ہیں۔ غذا ہضم کرنے کی صلاحیت اور گردش خون میں بہتری آ جاتی ہے

(3) باقاعدہ ورزش سے جسمانی عضلات کے ڈھیلا پڑنے کی رفتار کم ہو کر نارمل ہو جاتی ہے ڈھیلا پن، نچلے دھڑے کا فالج پاؤں کی طرف خون کی غیر متوازی گردش کی وجہ سے ہوتا ہے ورزش سے توازن پیدا ہو جاتا ہے۔

(4) ورزش سے عضلات و اعصاب کی بافتوں (ٹیشوز) کی کارکردگی میں اضافہ ہونے کی وجہ سے خون کی گردش بہتر ہو جاتی ہے خون باریک نالیوں تک پہنچنے لگتا ہے، جس سے جسم میں توانائی محسوس ہونے لگتی ہے۔ ورزش اتنی کافی ہے کہ پسینہ بہنے لگے اور تھکاوٹ محسوس ہونے لگے۔

(5) ورزش کی وجہ سے انتڑیوں میں جمع شدہ گیس خارج ہونے لگتی ہے اور گیس سے پرورش پانے والی علامات یکے بعد دیگرے دم دبا کر بھاگ جاتی ہیں۔

(6) ورزش سے نظام تنفس بہتر ہو جاتا ہے سانس روکنے اور مشقت برداشت کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب یہ صلاحیت بڑھتی ہے تو کام کرنے کی رفتار بھی بہتر

ہو جاتی ہے۔ (7) ورزش سے خون کی رفتار بہتر ہو جاتی ہے، وریدوں کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے (8) ورزش کے دوران آنے والا پسینہ گردوں کو جسم سے فاضل مواد کے اخراج میں مدد فراہم کرتا ہے۔ رکے ہوئے فضلات جو تکلیف کا سبب ہوتے ہیں پیشاب کی راہ خارج ہو جاتے ہیں۔

(9) ورزش سے خون کے سرخ ذرات بتدریج بڑھنے لگتے ہیں اور جسمانی قوت مدافعت میں اضافہ ہو جاتا ہے اور بیماریاں پیدا کرنے والے عناصر یکے بعد دیگرے دم دبا کر بھاگ جاتے ہیں۔

(10) مسلسل اور باقاعدہ ورزش کرنے سے جسمانی قوت ذہنی استعداد خود پر قابو پانے کی صلاحیت میں اضافے کے ساتھ ساتھ جسمانی نظام کی مجموعی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

## ننگے پاؤں چلنا:

انسان پاؤں کی حفاظت کے لئے جوتے پہنتا ہے پہلے لوگ چڑے کے جوتے پہنا کرتے تھے بعد میں دیگر ذرائع سے پیدا شدہ مواد سے جوتے بنائے جانے لگے جس کی وجہ سے کئی ایک علامات و امراض انسانی جسم میں رونما ہونے لگے جیسا کہ ہم نے اسی کتاب میں باب دیا ہے کہ ہاتھ پاؤں اور کانوں میں ایسے اعضاء موجود ہیں جو وجود پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مختلف کیمیکلوں سے بنائے گئے جوتے گھن کی طرح صحت کو کھوکھلا کر دیتے ہیں۔ اس لئے جب کبھی صاف زمین کھیت، جنگل میں جائیں تو ضرور ننگے پاؤں چلا کریں تاکہ ان اعضاء کو راحت ملے، جو مٹی لگنے سے سکون محسوس کرتے ہیں، اگر موقع ملے تو یومیہ دس پندہ منٹ ننگے پاؤں زمین پر چل لیا کریں، اس سے حیرت انگیز طور پر صحت میں اضافہ ہوگا۔ بالخصوص رات کے وقت ضرور ننگے پاؤں چلیں۔ کسی جگہ پڑھا تھا کہ حضرت عیسیٰ خود ننگے پاؤں چلنا پسند فرماتے تھے اور اپنے ماننے والوں کو بھی اس کی ترغیب دیا کرتے تھے۔

## احتیاطیں:

کھانے سے پہلے اور کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد کے اوقات میں ورزش ہرگز نہ کریں کیونکہ ورزش سے جو قوتیں ہاضمہ کی طرف متوجہ ہوتی ہیں وہ دیگر اعمال کی طرف لگ جائیں گی اور کھانا ہضم ہونے کے بجائے متعفن ہو جائے گا اس لئے کھانے کے فوراً بعد ورزش ہرگز نہ کریں۔

اسی طرح جسم تھکا ہوا اس وقت بھی ورزش نہ کریں پہلے آرام کریں، اس کے بعد جب اعضاء راحت پکڑ لیں تو ورزش شروع کریں۔ ورزش کے وقت مکمل توجہ ورزش کی طرف رکھے دیگر افکار و خیالات کو ذہن سے جھٹک دیں تاکہ ورزش کا مقصد ہاتھ آئے۔

## ورزش کا اندازہ نبض سے:

ورزش کرنے والے کو کس قدر ورزش کرنی چاہئے اس کا ٹھیک اندازہ خود ورزش کرنے والا ہی لگا سکتا ہے، البتہ ایچ کے باکھر صاحب نے ایک قاعدہ لکھا ہے ”نبض شماری آسان چیز ہے، اپنی کلائی پر دائیں ہاتھ کی تین انگلیاں رکھیں انہیں سختی سے اتنا دبائیں کہ نبض محسوس ہونے لگے، گھڑی کی سیکنڈوں والی سوئی کو پندرہ منٹ تک دیکھتے ہوئے نبض کی رفتار کا شمار کریں۔ اب دھڑکنوں کو 4 سے ضرب دیں۔ حالت سکون میں نبض (دل) کی حرکت اگر 70 یا 80 ہوگی۔ ورزش شروع کرتے ہی اس کی رفتار میں اضافہ ہونا شروع ہو جائے گا اور نبض کی رفتار فی منٹ 200 یا اس سے بھی زیادہ ہو جائے گی، مقصد یہ ہونا چاہئے کہ ورزش مکمل ہونے پر زیادہ سے زیادہ صلاحیت کا دو تہائی یعنی نبض کی رفتار 130 بار فی منٹ ہو جائے گی۔ زیادہ ورزش سے ہمیشہ گریز کیجئے۔ اپنی نبض کی رفتار کو 190 بار فی منٹ منفی آپ کی عمر سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے مثلاً آپ کی عمر 30 سال ہے ورزش کے بعد نبض کی رفتار 190 ہوگی اس میں سے 30 منہا کیجئے تو رفتار 160 بالکل مناسب ہوگی۔ آپ کی

عمر 50 سال ہے تو نبض کی رفتار 140 ہونی چاہئے۔ ساٹھ سال ہے تو 130 ہونی چاہئے (ایچ کے باکھر۔ 39/1)

## مالش کے فوائد

مالش ایک غیر متحرک ورزش ہے جسے انگریزی میں مساج کہتے ہیں یہ یونانی لفظ کی بگڑی ہوئی شکل ہے جس کا معنی ٹٹولنا ہے جس کے ذریعہ سے جسم کی نرم بافتوں (ٹشوز) کو ہاتھ سے مل کر دوبارہ سے فعال بنانے کی کوشش کرنا ہے۔ زمانہ قدیم سے مالش کو معالجاتی اہمیت حاصل ہے۔ بابائے طب بقراط نے اسے پہلے استعمال کیا تھا۔ مختلف ممالک میں مختلف انداز میں رائج ہے۔ مالش سے اعصابی نظام میں مستعدی پیدا ہوتی ہے مالش سے مسامات فالتو اور زہریلے مواد کو خارج کرنے کی طاقت پاتے ہیں آنتیں فعال کردار ادا کرنے لگتی ہیں۔ جسم کے جس حصے کی مالش کی جائے اس کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ عضلات کی سختی کو دور کرنے میں موثر کردار ہے۔

## مالش کی قسمیں:

مالش یا مساج کے پانچ بنیادی حرکات ہوتی ہیں (1) ضربیں لگانا۔ اس سے مراد ہاتھوں کو لمبے کر کے جسم کی سطح پر سے پھسلاتے ہوئے لیجاتے ہیں۔ مثلاً ہتھیلیوں سے تھپتھپانا۔ انگلیوں سے ضربیں لگانا۔ انگوٹھے کا بال نکال کر ضربیں لگانا۔ انگلیوں کے پوروں سے مارنا اس سے خون کی حرکت تیز ہوتی ہے اعصاب کو سکون ملتا ہے اس سے جسم میں گرمی و گداز پیدا ہوتا ہے۔

(2) رگڑنا۔ رگڑ پیدا کرنا مساج کنندہ اپنے انگوٹھے اور انگلیوں کے پوروں سے یا ہتھیلیوں سے دائرے بناتا ہوا ہڈیوں کے جوڑوں کی طرف آنا یا ان کے گرد ہتھیلیوں کو گھومانا۔ اس سے ہڈیوں، نسون اور عضلات میں لچک پیدا ہوتی ہے جلد کے نیچے جمع شدہ مواد کے اخراج

یا ٹوٹنے پھوڑنے میں مدد ملتی ہے جس سے مختلف مقامات کی سوجن میں افاقہ ہو جاتا ہے۔  
 (3) ہاتھوں سے دبانا یا ٹٹولنا۔ دونوں ہاتھوں یا ایک ہاتھ سے بافتوں کو دبانا، گھمانا اور ٹٹولنا ہوتا ہے یہ کام زیادہ تر دو انگلیوں اور انگلیوں کی مدد سے کیا جاتا ہے۔ گہری سطح کے لئے زیادہ اور کم درجہ کے لئے کم دباؤ ڈالا جاتا ہے اس مساج سے عضلات کو غذا ایت ملتی ہے، آنتوں و خون، عضلات سے زہریلے مادے اور فاضل مواد کے اخراج میں مدد ملتی ہے جس مقام پر کی جائے اس کے افعال میں بہتری آ جاتی ہے  
 (4) تھپتھپانا۔ ہلکی ہلکی اور تیزی سے چوٹیں لگانا ڈھلی تھیلیوں سے تیز تیز مکے مارنا سوکھے ہوئے کمزور اعضاء کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے اعصاب کو سکون ملتا ہے انہیں خون کی سپلائی بہتر انداز میں ہونے لگتی ہے پٹھوں کو تقویت ملتی ہے۔  
 (5) واسٹریشن کرنا، لہریں پیدا کرنا۔ جسم میں لہریاں ارتعاش پیدا کرنا اس کیفیت کو لانے کے لئے ہاتھوں اور انگلیوں کا ماہرانہ استعمال کیا جاتا ہے انہیں مسلسل حرکت دینے کے لئے مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے درد و خلل و اعصاب سے نجات ملتی ہے۔ ارتعاش خون کی گردش غدد کے افعال اور اعصاب کی کارکردگی کو فائدہ پہنچتا ہے۔ آنتوں کی حرکت بھی تیز ہوتی ہے۔ اس کے لئے ایک خاص قسم کا برقی آلہ بھی کام میں لایا جاتا ہے۔

مالش کے لئے سامان:

عمومی طور پر سرسوں کے تیل کی مالش کی جاتی ہے۔ گردن میں چمک اور سینہ کے ابھار کے لئے مکھن کا استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگ تیل کو پسند نہیں کرتے ان کے لئے ٹیلکم پاؤڈر تجویز کیا جاتا ہے۔ کیونکہ زیادہ بالوں والوں کو تیل کا کم استعمال کرنا چاہئے۔ پورے جسم کی مالش کا دورانیہ 40-50 منٹ کا ہونا چاہئے۔ کسی الگ عضو کی مالش کے لئے دس سے پندرہ منٹ کافی ہیں۔ مالش کے بعد جب جسم کی حرارت نارمل ہو جائے تو غسل کر کے تیل

صاف کر دینا چاہئے۔ اگر مناسب معلوم ہو تو نیم گرم پانی سے غسل کیا جائے۔  
 مالش بطور علاج:

مختلف علامات و امراض میں مالش بطور علاج استعمال کی جاتی ہے کچھ مالشیں ذیل میں دی جا رہی ہیں۔

(1) جوڑوں کی مالش۔ جب ہڈیوں کے جوڑ سخت ہو جائیں اور ان پر ورم بھی آجائے تو مالش یا دیگر طریقوں سے انہیں حرکت دینے اور گرم رکھنے کا سلسلہ قائم رکھنا چاہئے، اگر حادثہ سخت قسم کے ورم ہوں تو مالش میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ جیسے خناق۔ سوزش وغیرہ متعدی بیماریوں میں مالش سے اجتناب کرنا چاہئے۔ موج، چوٹ، پرانے ورم وغیرہ میں مالش بہت فائدہ کرتی ہے۔

عضلات کی لاغری میں مالش کی جاتی ہے، جو عضلات کافی عرصہ تک استعمال میں نہ لائے جائیں وہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ جسے کہیں زخم، جوڑ درد، سوزش یا کسی جوڑ کا اثر جانا، ٹوٹ جانا وغیرہ میں عضلات کمزوری کا شکار ہو جاتے ہیں، مالش سے انہیں دوبارہ سے اصلی حالت پر لایا جاسکتا ہے۔ انسانی جسم کا زیادہ تر حصہ عضلاتی بافتوں پر مشتمل ہوتا ہے اس کی مجموعی گردش خون کا ایک چوتھائی حصہ ان عضلات کے اندر گردش کرتا ہے، جب مالش کی جاتی ہے تو عضلات میں نیا جوش و ولولہ پیدا ہوتا ہے زندگی کی نئی لہر دوڑ جاتی ہے، اس طرح عضلاتی بافتوں میں قوت کا احساس ہوتا ہے۔ عضلاتی بافتوں کی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے عضلات کے سکڑنے کی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے کچھ عرصہ مالش کرنے سے مر جھائے اور کمزور عضلات دوبارہ سے کام کرنے لگتے ہیں، مالش عضلات کے سکڑاؤ اور ان کی کارکردگی کم ہو جانے کو دوبارہ سے فعال کر دیتی ہے۔ اگر جوڑوں کی مالش مہارت کے ساتھ کی جائے جڑے ہوئے جوڑ دوبارہ سے حرکت کرنے لگتے ہیں۔

## اعصاب کی مالش:

اعصابی مالش سے کئی عوارضات دور ہوتے ہیں لیکن شدید اعصابی جلن سوزش میں مالش میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ سوچھے ہوئے اعصاب پر زیادہ دباؤ ڈالنے سے تکلیف میں اضافہ ہو سکتا ہے ایسی صورت میں ہلکا ہلکا دباؤ ڈالنا چاہئے۔ مثلاً بازو کو دونوں ہاتھوں تھامے اتار دباؤ کہ مضبوط پریشر بن جائے۔ اب کندھے کی طرف دباؤ ڈالنے اور کلانی تک آجائے اس کے نیچے خون کی گردش میں تیزی آجائے گی۔ اسی طرح دوبارہ پریشر بنا کر نیچے کی طرف لائے۔ اس قسم کی مالش ریڑھ کی ہڈی کے لئے بھی بہت مفید ہوتی ہے۔ ہتھیلی سے دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ انگلیوں سے پیدا کی جانے والی لہریں اور ریڑھ کی ہڈی پر ضربیں لگانا کمر کے درد کا بہترین علاج ہوتا ہے۔ اگر کمر کی ہڈی اور اطراف میں ہلکی وائریشن پیدا کی جائے تو بے خوابی میں بے حد موثر ہوتی ہے۔

## پیٹ کی مالش

قبض دور کرنے کے لئے موثر ہے چھوٹی آنت میں حرکت پیدا کرتی ہے، پیٹ کے عضلاتی دیواروں کو مضبوط بناتی ہے۔ ایک میکانیکی عمل کے ذریعہ بڑی اور چھوٹی آنتیں فضلہ خارج کرنا شروع کر دیتی ہیں۔ ایسے مریضوں کی مالش نہیں کرنی چاہئے۔ ہرنیا، رحم کی بیماری۔ مثانے، بیضہ دانی، رحم کی نالیوں کی سوزش۔ معدہ و آنتوں کا السر، حاملہ مریضہ۔ گردوں میں پتھری کا مریض۔ بھاری کھانے کے فوراً بعد مالش کرنا نقصان دیتا ہے، مالش سے پہلے مثانہ خالی اور قضائے حاجت سے فراغت ضروری ہے۔ کمر کے بل لٹا کر گھٹنے کھڑے کر دینے چاہئیں تاکہ پیٹ سکون کی حالت میں آجائے۔ مالش کرنے والا مریض کی دائیں جانب کھڑا ہوا اپنی انگلیوں کے سروں سے ناف کے ایریا میں دائیں سے بائیں جانب اطراف میں رگڑیں ہاتھوں سے بار بار دباؤ گھمائے، یہ دباؤ اور گہرا مضبوط ہونا

چاہئے، زخم یا نرم مقامات پر انگلیوں کو نہیں آنے دینا چاہئے اس کے بعد بڑی آنت کی مالش کرنی چاہئے۔

## بڑی آنت کی مالش:

بڑی آنت کی مالش دائیں طرف سے شروع کی جانی چاہئے ہاتھ پہلے اوپر کی جانب لے جائے ناف کے آر پار ہاتھ مارنے کے بعد سیدھے نیچے بائیں جانب ڈھلوان اور مقعد کی طرف آجائے۔ تین درمیانی انگلیوں کی مدد سے چکر دار ارتعاش پیدا کی جیسے ساتھ بڑی آنت کے راستے سے معدے کے اندر مواد پر دباؤ ڈالتے رہئے، انگلیوں کے پوروں سے ایک مقام پر چند چکر دار نیڈنگ بار بار کیجئے۔ پیٹ پر ہلکی ہلکی ضربیں لگائے۔ پیٹ کی مالش کے دوران بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ بلڈ پریشر کے مریض اپنی طبیعت کے مطابق کوئی فیصلہ کریں۔ ایسے مریض جنہیں کسی جگہ سے خون آنے جیسے نکسیر وغیرہ پھنسنے کی شکایت رہی ہو کو مالش میں احتیاط کرنی چاہئے۔

## سینے کی مالش:

سینے کی مالش بہت سے امراض میں مفید نتائج دیتی ہے، اس سے سینے کے عضلات میں مضبوطی آتی ہے دوران خون بڑھ جاتا ہے۔ نروس سسٹم، سینے دل اور پھیپھڑوں کو تقویت ملتی ہے، مناسب مالش کی جائے تو عورتوں کی چھاتیوں کی خوبصورتی اور دودھ کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ مریض یا مریضہ کو کمر کے بل لٹا کر ان کے بازوؤں کو کمر کے ساتھ لمبے کرا دیجئے اور ہاتھوں پر دونوں ہاتھوں پر ہلکی ضربیں لگائے چکر دار موشن جاری رکھتے ہوئے اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر کی جانب لے جائے۔ عضلات پر ہلکی چٹکیوں سے ماس کو اٹھائے چھاتی کے دونوں جانب یہی عمل دوہرائے۔ ہتھیلیوں سے تھپتھپانا بھی بہت مفید اثرات کا حامل ہوتا ہے۔

## کمر کی مالش:

کمر کی مالش کا مقصد رگوں کو براہیختہ کرنا خون کی رفتار بڑھا کر کمر کے درد کو کم کرنا عضلات کو تقویت دے کر گھٹنیا کے اثرات کو نظام اعصاب کو بہتر بنانا۔ مریض کو الٹا دیں بازوؤں کو پہلو کے ساتھ سیدھا لگانے ہدایت کی جاتی ہے، مالش کرنے والا مریض کے کاندھوں سے شروع کر کے اپنے ہاتھوں کو لمبائی کے رخ ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ پھسلاتے ہوئے نیچے کی طرف لائے۔ مقعد کی ہڈی سے اوپر کی جانب جاتے ہوئے ہاتھوں سے ہلکی ضربیں لگائیں۔ واپسی پر ریڑھ کی ہڈی کے دونوں جانب ہاتھ سے رگڑ پیدا کرتے ہوئے نیچے کی طرف لائے۔ بعد میں جلد کو نچوڑ کے انداز نیچے کی جانب چھوڑے۔ اس موقع پر ہلکا ارتعاش پیدا کی کیجئے۔ یہ مالش قبض، بواسیر، مثانے کی گرمی اور ان مقامات پر رطوبتیں جمع ہو جانے اور جنسی کمزوری کے لئے بہت فائدہ دیتی ہے۔

## گلے کی مالش۔

سر درد، حلق میں خراش، نزلہ وز کام میں مفید ہوتی ہے۔ مریض کو اس پوزیشن میں بٹھائے کہ اس کا سر پچھلی جانب جھکا ہوا ہونا چاہئے دونوں ہتھیلیوں کو مریض کی گردن پر یوں رکھا چاہئے کہ اس کے دونوں انگوٹھے اس کی ٹھوڑی کے نیچے اور انگلیاں کانوں کے نیچے ہوں۔ پھر اسے اپنے دونوں انگوٹھے اس کی ٹھوڑی کے نیچے اور انگلیاں کانوں کے نیچے ہوں پھر اسے دونوں ہاتھ مریض کی شہ رگ کے نیچے چھاتی کی طرف لانے چاہئیں، شہ رگ پر زیادہ دباؤ نہیں ڈالنا چاہئے۔ اس عمل کو بار بار دوہرانے سے نمایاں افادہ ہوگا۔ مریض بہتری محسوس کرے گا۔

## مالش، ہمیشہ کی تندرستی:

پہلے لوگ تیل سے جسم کی مالش کیا کرتے تھے انہیں بیماریاں چھو نہیں سکتی تھی جب سے آرام

طبی کی دباؤ نے جڑ پکڑی ہے، اس وقت سے نئے امراض سراپا بھارے پھڑپھڑاتے ہیں

## مالش کے لئے راہنما اصول:

مالش اعصابی امراض اور رتوبطی علامات کے لئے مؤثر ترین عمل ہے ایسے لوگ جو بیٹھنے یا لیٹے کی حالت میں درد یا مرض میں اضافہ دیکھتے ہیں اور حرکت کرنے سے انہیں افادہ و راحت محسوس ہوتی ہے، ایسے لوگ اعصابی مریض ہوتے ہیں، انہیں مالش بہت زیادہ فائدہ دیتی ہے کیونکہ دلک سے ان کا جسم گرم ہوتا ہے اور بلغم تحلیل ہوتا ہے اس لئے انہیں آرام ملتا ہے۔ غدی مریض یا ایسے مریض جو حرکت کرنے سے تکلیف محسوس کریں ان کے غدد میں سوزش ہوتی ہے جب آرام کرتے ہیں تو سکون محسوس کرتے ہیں ان کے لئے مالش کرنا تکلیف میں اضافہ کا سبب بن سکتا ہے، ایسے مریض اگر مالش کریں تو بالکل ہلکے ہاتھوں سے کریں زیادہ رگڑ پیدا نہ کریں۔ تیسرے قسم کے مریض عضلاتی یا سردی والے ہوتے ہیں گھٹیا والے بھی اسی قسم میں شمار ہوتے ہیں ان کے لئے بھی مالش مفید ہوتی ہے۔

مالش سے پہلے مرض کی تشخیص ضروری ہے اگر تشخیص کے بعد مالش کا عمل کیا جائے تو بہترین قسم کے نتائج سامنے آتے ہیں۔ عمومی طور پر فالج کے مریضوں کو مالش بہت فائدہ دیتی ہے اعصابی اور عضلاتی یعنی نچلے دھڑ کا فالج اور بائیں فالج میں مالش خوب کام کرتی ہے، لیکن دائیں طرف والے فالج میں مالش بسا اوقات نقصان کا سبب بن سکتی ہے کیوں دائیں طرف کا فالج غدی ہوتا ہے، غدد میں جب سوزش ہو تو مالش اس سوزش میں اضافہ کا سبب بن سکتی ہے۔ کوئی نسخہ یا علاج کتنا بھی تیر بہدف کیوں نہ اگر تشخیص کے بغیر دیا جائے گا تو فائدہ کم اور نقصان کے امکانات زیادہ ہوں گے۔

## فالج کے مریضوں کا آخری سہارا۔

وقت حاضر ایک حکیم لکھتا ہے: ”ایک بہت اہم بات عرض کرتا چلوں فالج کے اکثر مریض



ایسے ہوتے ہیں جو مصروف یا ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں مالش ایسے مریضوں کا آخری علاج ہے، اگر وہ اس طریقے کو آزمائیں اس مرض سے چھٹکارا مل جائے گا اور آنے والے وقت میں بچا رہے گا۔“ میں کہتا ہوں جن بچوں کی نظریں بچپن ہی میں خراب ہو جاتی ہیں بڑے بڑے نمبر لگ جاتے ہیں انہیں مالش کرنا شروع کر دو عینک اور لینزوں سے گلو خلاصی ہو جائے گی۔ دیہاتی بچوں کو نظر کا مسئلہ بہت کم درپیش ہوتا ہے لیکن شہری بچے نظر کی کمزوری میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں ایسے بچوں کی گردن اور کمر کی مالش کو ضروری قرار دیدیا جائے تو عینک سے چھٹکارا مل جائے گا۔

## 4

## تفہیم علاج اور کاییناتی نظام

قدرت کایینات میں تری کو خشکی اور خشکی کو گرمی اور گرمی کو تری سے ختم کرتی ہے یا پھر تری کو خشکی اور خشکی کو گرمی میں اور گرمی کو تری میں تبدیل کرتی رہتی ہے۔ یہ چکر کایینات میں چلتا رہتا ہے، جو نظام کایینات کو قائم رکھے ہوئے ہے۔ انسانی زندگی بھی کایینات کا حصہ ہے اور انسانی زندگی میں تری کی صورت میں خلط بلغم اور خشکی کی صورت میں خلط سودا اور گرمی کی صورت میں خلط صفرا پائی جاتی ہیں۔ چونکہ قدرت تری کو خشکی میں اور خشکی کو گرمی میں اور گرمی کو تری میں تبدیل کرتی ہے، ہمیں بھی اس قانون فطرت کی پیروی کرنا ہوگی تاکہ ہم صحت جیسی نعمت سے مالا مال رہیں۔ علاج و معالجہ میں اسی فطری قانون کو لاگو کرنا ہوگا۔

پس اگر (1) اعصاب میں تحریک ہے تو جسم میں خلط بلغم (تری) کی زیادتی ہے عضلات کو تحریک دینا خلط سودا (خشکی) پیدا کرنا ہی شفا کی راہ ہموار کر سکتی ہے۔

(2) اگر عضلات میں تحریک ہے اور جسم میں خلط سودا (خشکی) کی زیادتی ہے تو غدد کو تحریک دے کر خلط صفرا (گرمی) پیدا کر دیں تو آپ کے لئے مطلوبہ نتائج برآمد ہو جائیں گے۔

(3) اگر غدد میں تحریک پیدا ہو گئی اور جسم میں گرمی سے برا حال ہے تو اعصاب کو تحریک دے کر خلط بلغم (تری) پیدا کریں تو جسم میں اعتدال شفا کو لے آئے گا۔ دیسی انداز میں یوں سمجھ لو اگر کوئی سخت چیز ہے جیسے لوہا پلاسٹک وغیرہ اسے آپ کام میں لانے کے لئے کیا کریں گے؟ یقیناً اسے گرم کر کے نرم کریں گے پھر اپنی مرضی کے مطابق اسے جس شکل میں چاہیں گے ڈھال لیں گے۔ یعنی اسے نرم کرنے کے لئے گرمی کا استعمال کریں گے بس یہی

کام آپ عضلاتی امراض میں کریں کہ جسم میں جو خشکی بیماری کا سبب بنی ہوئی ہے اسے گرمی پہنچا کر امراض کا دفیعہ کریں۔ کیونکہ سخت چیز گرم ہو کر نرم ہو جاتی ہے۔ اس لئے عضلاتی امراض غدی تحریک سے ٹھیک ہو گئے۔ اعصابی امراض میں مثال جیسے کسی جگہ پانی زیادہ ہو گیا ہو اور تری کی یہ زیادتی تکلیف کا سبب بن رہی ہو تو آپ کیا کریں؟ یقیناً اس جگہ مٹی ڈالیں گے یا خشک اشیا کو اس تری کو جذب کرانے کے لئے کام میں لائیں گے جب پانی میں مٹی ڈالیں گے تو پانی خشک ہو جائے گا۔ بس جب جسم میں بلغم کی زیادتی تکلیف کا سبب بن رہی ہو تو چاہئے کہ اس صورت حال کو قابو میں لانے کے لئے عضلاتی تحریک پیدا کر دیں صحت لوٹ آئے گی۔ رہی غدی تحریک تو اسے آگ سمجھو معمولی سمجھ بوجھ والا بھی بھڑکتی آگ پر پانی ڈالتا ہے تاکہ آگ بجھ جائے۔ بس جب جگر کی تیزی سے جسم میں گرمی تکلیف دے رہی ہو تو چاہئے کہ اعصاب کو تحریک میں لے آئیں انشاء اللہ اسی وقت شفا کی اثرات کا ٹھاٹھیں مارتا ہوا سمندر نمودار ہو جائے گا۔ امید ہے کہ اس سادے انداز بیان سے آپ کو تسلی ہو گئی ہوگی۔ اطبا کرام کو یہ بات معلوم ہے کہ کایناات میں کوئی بھی چیز مفرد نہیں ہے سوائے اللہ تعالیٰ کی ذات بابرکت کے۔ ہم نے جو تین تحریکیں گنائی ہیں دراصل ان کی چھ صورتیں سامنے آتی ہیں۔ تحریک۔ تحلیل۔ تسکین (1) خشکی سے مفرد اعضا میں تحریک پیدا ہوتی ہے (2) گرمی سے اعصاب میں تحلیل پیدا ہوتی ہے (3) تری سے اعضا میں تسکین پیدا ہوتی ہے۔ آسان انداز میں یوں کہا جاسکتا ہے جسم انسانی صرف تین اعضا سے بنا ہوا ہے وہ ہیں دل۔ دماغ۔ جگر۔ جسم میں تمام عضلات دل سے متعلق ہیں ان کا مرکز دل ہے۔ اسی طرح جگر تمام غد کا مرکز ہے۔ جو مزاج جگر کا ہے وہی سارے وجود میں پھیلے ہوئے غد کا ہے۔ سارے اعصاب اس مواد سے بنے ہوئے ہیں جس سے دماغ بنا ہے۔ ان تینوں حیاتی مفرد اعضا میں تین قسم کی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں یہی تمام امراض و علامات کا سبب بنتی

ہیں خشکی گرمی سے اور گرمی تری سے اور تری خشکی سے ختم ہوتی ہے۔

### کاینااتی تفہیم۔

ہر چیز کشش کی وجہ سے وزن رکھتی ہے۔ خلا میں کوئی وزن نہیں ہوتا۔ کوئی بھی چیز ایسی نہیں جو کایناات کا مجموعہ نہ ہو اور کائی (ایٹم) زمین کی طرح باہم کشش سے جمع ہو کر وجود بناتے ہیں اور اس کشش کے میدان میں الیکٹران۔ پروٹان گردش کرتے ہیں جو ایٹم کو چارج کرتے ہیں، خوراک قوت ماسکہ سے حل پزیر ہوتی ہے اور قوت دافعہ سے مشینی کیفیت عمل پزیر ہوتی ہے انہی دو وجوہات سے عوامل ثلاثہ پرورش پاتے اور تقسیم ہوتے ہیں مثلاً ایک قطار میں کچھ پودے لگے ہوئے ہیں جو مختلف خواص کے حامل ہیں کوئی کھاری ہے تو کوئی کڑوا۔ کوئی میٹھا، زمین کے اندر کیمیادی غذا ایں رواں دواں ہیں ہر پودا اپنی کشش سے (جسے قوت ماسکہ کہتے ہیں) کی وجہ سے ان کیمیادی غذاؤں کے سمندر سے اپنی غذا کھینچ کر جڑوں کے ذریعہ جذب کر کے کلیوں کی شکل میں تشکیل پاتے اور بڑھوتری حاصل کرتے ہیں یہی صورت حال حیوانات کی ہے جو غذاؤں سے جذب شدہ رطوبت سے اپنی ضرورت پورا کرتے ہیں یعنی خون سے ہر عضو اپنی ضرورت کی خلط کو جذب کر کے ضرورت پوری کرتا ہے ہر خلط کیمیادی صورت میں پیدا ہو کر اعضا کی مقناطیسی کشش سے اس میں پیوست ہوتی ہے جب یہ دور مکمل ہوتا ہے تو مشینی صورت اختیار کرتے ہوئے پیدا ہونے والی خلط کی زائد رطوبت کو خارج کر دیتی ہے۔ یہی کیفیت اگر اعتدال پر رہے تو انسان صحت مند رہتا ہے اور اگر ان میں بے اعتدالی آجائے تو بیماری جنم لیتی ہے یا درکھے جس تحریک کی بیماری انسانی جسم میں لاحق ہوتی ہے اسی تحریک کے خلیئے تکلیف میں مبتلا ہوتے ہیں۔ علاج کی صورت میں یہی ایک دوسرے کے مصلح ہوتے ہیں۔

وقت حاضر کے عظیم طبیب فرماتے ہیں ”قانون فطرت کے مطابق سردی خشکی کو ختم کرنے

کے لئے خشکی کو بڑھا کر سردی کی تری کو ختم کر دینا چاہئے جسم میں خشکی گرمی پیدا ہو جائے گی یعنی صفراء پیدا ہو جائے گا، جو خشک گرم ہے اگر گرمی تری پیدا کی گئی تو تری پھر گرمی کو توڑ دیگی اور رطوبت بڑھ جائے گی، جو سردی میں منتقل ہو جائے گی نتیجہ سردی خشکی قائم رہے گی۔ سوداوی امراض کے علاج کا راز نظریہ مفرد اعضاء نے پیش کیا ہے اور علاج کے دوران اطباء کرام جو غلطی کرتے ہیں اسے بھی معلوم کر لیا گیا ہے (تین انسانی زہر 470/1)

### کیفیات کے افعال اثرات اور خواص و فوائد

مشرقی طبوں میں سردی گرمی کو فعلی کیفیات تسلیم کیا ہے افعال کے لحاظ سے سردی کے مقابلہ میں گرمی تسلیم کی گئی ہے یعنی جو افعال سردی سے سرزد ہوتے ہیں گرمی اس کے برعکس افعال انجام دیتی ہے یہی حال تری اور خشکی کا ہے خدا نخواستہ متضاد قسم کی کیفیات نہ ہوتیں تو ہمارے لئے بہت مشکلات پیدا ہو جاتیں اور اشیاء کو ہم اپنی مرضی کے مطابق قابل بنانے کے لئے مختلف شکلوں میں ڈھال سکتے۔ اب ہم جب چاہیں کیفیات و افعال میں تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔ ہم اس جگہ ایک ٹیبل پیش خدمت ہے۔

نمبر شمار	سردی	گرمی
1	سردی سے ہر قسم کی رطوبت جم جاتی ہیں جوڑوں میں رطوبتیں جم کر تنجر مفاصل پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کی نرمی ختم ہو کر رہ جاتی ہے	گرمی سے ہر ٹھوس چیز تحلیل ہو جاتی ہے ہم جس ٹھوس چیز کو چاہیں پگھلا کر نرم کر سکتے ہیں۔
2	ہر چیز کی نشوونما بند ہو جاتی ہے	گرمی سے نباتات، جمادات، حیوانا ت میں نشوونما کا عمل شروع ہوتا ہے

3	سردی موت لاتی ہے کیونکہ گرمی ختم ہونے پر موت کو یقینی سمجھا جاتا ہے	گرمی زندگی کی علامت ہے کسی بھی جاندار کے جسم کی مناسب گرمی کو زندگی کی علامت سمجھا جاتا ہے یعنی گرم رہے تو زندہ رہتا ہے
4	سردی ہر قسم کے خیر بننے کو روکتی ہے یعنی کسی بھی چیز کو فریز کر کے محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ جیسے فریق میں کھانا۔ یا گوشت کو	گرمی ہر چیز میں خیر و تعفن کا سبب بنتی ہے اور جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں
5	سردی مٹی میں پائی جاتی ہے جو ایک الگ رکن ہے	گرمی آگ میں پائی جاتی ہے جو ایک الگ رکن ہے
6	مٹی جو سردی کی حامل ہے ہر جلتی چیز کو بجھا دیتی ہے	گرمی میں آگ ہے جو ہر چیز کو جلا ڈالتی ہے
7	جسم میں سردی ہڈی جیسی سخت چیز میں پائی جاتی ہے	گرمی جگر و غدود جیسے نرم اعضاء میں پائی جاتی ہے
8	سردی ہر چیز کی زندگی معطل کر دیتی ہے اس لئے جسم انسانی میں سردی کے حامل اعضاء (ہڈی۔ کری) وغیرہ کو بے جان اعضاء میں شامل کیا جاتا ہے حیاتی فعل اعضاء میں شمار ہوتے ہیں	گرمی سے زندگی عطا ہوتی ہے یا زندہ چیزوں کے لئے گرمی لازمی ہے اس لئے گرمی کے حامل اعضاء (جگر و غدود) کو فعلی و حیاتی اعضاء میں شمار کیا جاتا ہے۔

9	سردی کی زیادتی سے تری کم خشکی بڑھتی ہے یہی وجہ ہے کہ جنوری فروری میں سردی کی زیادتی تری کو ختم کر کے خشکی کی ابتداء کر دیتی ہے جو موسم گرما کا پیش خیمہ ہے	گرمی کی زیادتی سے خشکی کم ہو کر تری بڑھتی ہے۔ جب فضا میں گرمی بڑھتی ہے تو خشکی ختم ہو جاتی ہے بارشیں شروع ہو جاتی ہیں یہی سردی کے آمد کا پیش خیمہ بنتی ہے
	تری	خشکی
1	تری کی زیادتی سے چیزیں پھول جاتی ہیں مشہور علامات میں سے عظم قلب۔ عظم طحال وغیرہ	خشکی کی زیادتی سے چیزوں میں توڑ پھوڑ شروع ہو جاتی ہے۔ جیسے پانی کی خشکی سے زمین پھٹ جاتی ہے لکڑی جلنے کے لئے تیار ہو جاتی ہیں
2	تری جلتی ہوئی آگ کو بجھا دیتی ہے۔	خشکی سے اشیاء جلتی ہیں کوئی بھی چیز خشک ہو کر جلنے کے لئے تیار ہوتی ہے
3	تری بالفعل دماغ و اعصاب کے لئے محرک ہے	خشکی بالفعل قلب و عضلات کے لئے محرک ہے۔
4	تری کی زیادتی نیند کا سبب ہے۔ یعنی تری والا زیادہ سوتا ہے	خشکی نیند کی کمی بلکہ خاتمہ کا سبب بنتی ہے یعنی خشکی والوں کو نیند کم آتی یا بالکل نہیں آتی۔ جو لوگ طویل عرصے تک نہ سو سکیں وہ خشکی کا شکار ہیں

5	تری سے قلب و دل میں سستی پیدا ہو جاتی ہے کیا دیکھتے نہیں کہ اعصابی مریضوں کی نبض بہت سست ہوتی ہے	خشکی غدد میں تسکین پیدا کر دیتی ہے۔ جب غدد سست ہوں تو انسانی جسم کی نشوونما بند ہو کر رہ جاتی ہے۔
6	تری کی زیادتی جسم کو پھلا دیتی ہے موٹا پا بڑھ جاتا ہے	خشکی کی زیادتی جسم کو دبلا کر دیتی ہے۔
7	تری و رطوبت میں جب حرارت اثر کرتی ہے زیادتی کی صورت میں تعفن کا سبب بنتی ہے اگر حرارت کی زیادتی ہو جائے تو رطوبات تحلیل ہو کر اڑ جاتی ہے	خشکی میں جب حرارت عمل کرتی ہے تو وہ آگ پکڑ لیتی ہے ہاں اگر حرارت زیادہ نہ ہو تو اشیاء نرم ہو جاتی ہیں۔ زیادہ ہو تو جل جاتی ہیں۔
8	تری میں جب سردی عمل کرتی ہے تو مانع بستہ ہو جایا کرتی ہیں	سردی سے سیٹھ سختی پیدا ہو جاتی ہے
9	تری نرمی و لچک کا سبب بنتی ہے بچہ میں اسی لئے لچک ہوتی ہے	خشکی سے سختی پیدا ہوتی ہے جیسے بوڑھوں کی ہڈیوں میں

ان کیفیات کی موجودگی میں ہم اشیاء سے اپنی ضرورتیں پوری کرتے ہیں کسی بھی سخت چیز کو نرم کر لیا جائے تو کام لیا جاسکتا ہے دیکھئے لوہے کو بغیر حرارت پچھائے کما حقہ استفادہ کے قابل نہیں بنایا جاسکتا۔

موسموں کی کیفیت۔

جنوری۔ فروری۔ ماگھ۔ چھاگن۔ سردی خشکی اعصابی عضلاتی۔ ان دو ماہ میں سردی رہتی ہے اور خشکی کا غلبہ ہوتا ہے اور خشکی کی مشینی کیفیت شروع ہو جاتی ہے یہ عضلاتی

اعصابی دور کہلاتا ہے۔ یہ تسکین کا شدید دور ہے اس کے سکون سے نباتات کی رطوبتیں منجمد ہو جاتی ہیں اور ان کی بڑھوتری رک جاتی اور پتے چھڑ جاتے ہیں۔

مارچ اپریل۔ چیت، بیساکھ۔ خشکی گرمی عضلاتی غدی۔ ان دو ماہ میں خشکی سے گرمی کی کیمیائی حالت پیدا ہونا شروع جاتی ہے۔ اس میں خشکی سے گرمی غالب ہوتی ہے اس لئے یہ عضلاتی غدی دور ہوتا ہے۔ خشکی سے پیدا شدہ حرارت سکون کو توڑ کر تحریک پیدا کرتی ہے، رطوبتیں تحلیل ہو کر اپنا کام کرنا شروع کر دیتی ہیں اور نباتات میں نمو شروع ہو جاتی ہے یہ تحریک کا دور کہلاتا ہے

مئی، جون، جیٹھ، ہاڑھ۔ غدی عضلاتی۔ گرمی خشکی۔ ان دو ماہ خشکی کے شدید اثرات سے گرمی کی مشینی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کیفیت سے بخارات اڑ کر فضا میں جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس دور کو غدی عضلاتی کہا جاتا ہے۔ یہ تحلیل کا شدید دور ہے ہر قسم کی جسمانی قوتیں تحلیل میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

جولائی، اگست، ساون۔ بھادوں تر گرم۔ غدی اعصابی۔ ان دو ماہ میں شدید گرمی سے جمع شدہ آبی بخارات کی تری غالب آ جاتی ہے۔ برسات اور ندی نالے تحلیل کی وجہ سے رواں دواں ہوتے ہیں جس سے گرمی کی شدت ختم ہو جاتی ہے اور تری کی کیمیائی کیفیات پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ غدی اعصابی دور کہلاتا ہے۔

ستمبر، اکتوبر، کنوار، کاتک۔ اعصابی غدی۔ تر گرم۔ ان دو ماہ میں تری کی شدت سے سردی کی کیمیائی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ گرمی کے تحلیل اثرات بالکل ختم ہو جاتے ہیں یہ اعصابی غدی دور کہلاتا ہے اس میں تسکین کی کیفیات کا ظہور ہوتا ہے۔

نومبر، دسمبر، ماگھ پوہ۔ اعصابی عضلاتی۔ ان دو ماہ میں تری کی شدت سے سردی کی مشینی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ سردی کی وجہ سے رطوبات خشکی کیمیائی حالت میں بدل

جاتی ہیں اور یہ اعصابی عضلاتی دور کہلاتا ہے۔

موسم اور بیماریوں میں تطبیق۔

اللہ تعالیٰ نے انسان و دیگر حیوانات پر بے شمار نعمتیں برسائی ہیں من جملہ ان میں سے ایک نعمت یہ بھی کہ اگر موسم کی افراط و تفریط انسان کو تنگ کرنے لگے۔ ایسے میں اس کے تدارک کے لئے حفاظتی تدابیر اور غذا ایں پیدا کر دی ہیں اور ایسے پھل عطا کر دئے ہیں اگر انہیں بروقت موقع کی مناسبت سے برتا جائے تو یہ موسم انسان کے لئے غیر معمولی فرحت بخش ثابت ہوتے ہیں۔ اطبا کرام جانتے ہیں کہ موسموں کے لحاظ سے بیماریاں بے جوڑی معلوم ہوتی ہیں۔ یعنی گرمیوں میں ہیضہ الٹیاں۔ دست۔ جو کہ خالص اعصابی علامات ہیں سردیوں میں یرقان۔ خارش۔ چنبل وغیرہ جو کہ خالص عضلاتی ہیں سردیوں میں دیکھے جاتے ہیں، اس بارہ میں غور فکر کریں گے تو عقدہ کھل جائے گا کہ انسان سردیوں کا مقابلہ گرم اشیاء وغذیہ سے کرتا ہے گرم چیزیں کھانے اور پہننے میں استعمال کرتا ہے۔ جب کوئی بھی چیز اعتدال سے بڑھے گی تو اس کے منفی اثرات انسانی صحت پر ضرور مرتب ہونگے۔ اسی طرح گرمیوں انسان گرمی سے تنگ آ کر سرد اشیاء بکثرت استعمال کرتا ہے۔ کھیرے۔ تر بوڑ۔ کلڑیاں، وغیرہ لیکن اس میں معاملہ احتیاط کا دامن چھوڑ بیٹھتا ہے اور وجود میں کثرت رطوبات کے سبب انسان ہیضہ یا اس جیسی دیگر رطوبتی علامات کا شکار ہو جاتا ہے۔ انسان کو اپنے پیٹ کے ساتھ ساتھ صحت پر دھیان دینا چاہئے تاکہ کھانے پینے کا جو مقصد ہے وہ پورا ہو جائے غذا کا اصل مقصد صحت کو برقرار رکھنا ہے وہ حاصل ہو جائے۔ انسان جینے کے لئے کھائے، نہ کہ کھانے کے لئے جئے۔ اس بات میں کوئی شک نہیں کہ اللہ نے بیماریوں کے تدارک کے لئے موسمی سبزیاں اور موسمی پھل وافر مقدار میں عطا کئے ہیں لیکن حد سے بڑھی ہوئی کوئی بھی چیز بہر حال نقصان دہ ہوتی ہے۔



## تدابیر موسم:

موسم بھی انسان پر اثر انداز ہوتے ہیں اس لئے ان کے غیر معمولی اثرات سے بچنے کی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں خصوصاً ان لوگوں کو جن کے مزاج کے لئے تکلیف دہ ہوں۔ علاج کے دوران بھی موسم کا خیال رکھنا چاہئے کیونکہ بعض امراض بعض موسموں میں مشکل العلاج ہوتے ہیں اور بعض موسموں میں تیز و تند ادویہ استعمال نہیں کی جاسکتیں چند ضروری باتیں درج ذیل کی جارہی ہیں (1) موسم بہار کے اوائل میں جلدی فصد اور اسہال کرایا جائے اور تمام گرم تر چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔

(2) موسم گرما میں غذا شراب اور ورزش میں کمی کر دی جائے، سایہ میں بیٹھنا جسم کو دھوپ سے بچانا، آرام و آسائش سے رہنا، گرمی بھگانے والی اشیاء کا استعمال اس موسم میں لازمی ہے۔ عادی لوگوں کو قے کرانے میں بھی تاخیر و تساہل نہ کریں۔

(3) خزاں میں خشکی پیدا کرنے والی باتوں، جماع، سرد پانی، سرد مکان میں سونے دو پہر کی دھوپ، صبح و رات کی سردی تر میوؤں کے کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے نیز اس کے اوائل میں استفرغ کیا جائے اور تمام ایسی چیزیں کھائی جائیں جو قدرے تر گرم ہوں

(4) موسم سرما میں فصد قے سے پرہیز لازم ہے مگر بقدر ضرورت کی اسہال اجازت ہے۔ اس موسم میں غذا کا بکثرت مگر بقدر ہضم استعمال کریں کیونکہ اس موسم میں ہضم اچھا ہو جاتا ہے (مبادیات طب)

## پیٹ کا بڑھنا (توند نکلتا)

اس گرانی و آرام طلبی کے دور میں بہت سے لوگ پیٹ بڑھنے کی شکایت کرتے ہیں۔ ایسے لوگ تو زیادہ شکایت کرتے ہیں جنہیں کھانا بروقت ملتا ہے لذیذ و چٹخارے دار بھی ہوتا ہے انہیں کام تو کچھ ہوتا نہیں ان کے لئے سب سے بڑا مسئلہ کھانا اور اس سے بڑھ

کر اس کھائے ہوئے کو ہضم کرنا ہوتا ہے۔ ان کے دسترخوان پر ہاضم۔ چورن ہاجمولے مختلف چٹنیاں موجود ہوتی ہیں۔ لیکن یہ بھی کہاں تک کام کریں۔ معدہ ہے کہ بیچارہ دن رات پریشانی میں گھلا جاتا ہے۔ بے وقت اور بے طلب کھانے کا جرمانہ یہ ہوتا ہے کہ اعلیٰ لذیذ غذا بھی ان کے لئے وبال جان بن جاتی ہے۔ رفتہ رفتہ پیٹ پھولنا شروع ہو جاتا ہے تو نڈ نکل آتی ہے۔ گیس۔ تیخیر۔ جوڑوں میں درد۔ نیند کا غائب ہونا۔ دن بھر تھکاوٹ کا رہنا شوگر کا بڑھ جانا وغیرہ علامات سے بسیار خور ہر وقت نالاں رہتا ہے۔ اس کی ڈیل ڈول اچھی ہوتی ہے لیکن اندرون خانہ بھھکاؤ کی وجہ سے ان کی جان پر بنی ہوتی ہے۔ سینہ یوں جلتا ہے جیسے ہنڈیا اُبل رہی ہو۔ دماغ اتنا بھاری رہتا ہے کہ سجدہ کرنا محال ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف ایسی عورتیں ہوتی ہیں جو نظام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے پھول جاتی ہیں۔ یا بچہ ہونے کے بعد نفاس پوری طرح سے خارج نہیں ہوتا اور پیٹ میں گیس قبض۔ تیخیر معدہ کی جلن وغیرہ ان کا مقدر ہوتی ہیں۔ طبی تجربات میں مشاہدہ ہوا کہ عورتیں عمومی طور پر پیٹ بڑھ جانے کی شکایت کرتی ہیں۔ کچھ عورتیں ایک دو بچوں کے بعد ہی پھول جاتی ہیں اگر عورتیں ایام ماہواری میں احتیاط کا دامن تھامے رکھیں ورزش کو معمول بنالیں تو پیٹ کی بڑھوتری سے جان چھوٹ سکتی ہے۔ حدیث پاک میں آیا ہے ”ووری عن انس رضی اللہ عنہ عن النبی ﷺ اصل کل داء البردۃ“ کہ ہر بیماری کی اصل ٹھنڈک ہے (الطب النبوی) حضرت عمرؓ کا قول ہے ”ایاکم والبطنۃ فانہا مفسدۃ للجسم مورثۃ“ رواۃ ابو نعیم (الطب النبوی 35) یعنی جب معدہ میں ہاضمہ کے لئے حرارت نہیں بچے گی اس پر بوجھ اتنا زیادہ ڈال دیا جائے گا تو بیماریوں کا تسلسل شروع ہو جائے گا۔ پیٹ بڑھنے والے دراصل غد دجاز بہ کے شکار ہوتے ہیں

ان میں گرمی کم ہو جاتی ہے۔ اگر ایسی ادویات و اغذیہ کا استعمال کریں جو غدد ناکلہ کی رفتار بڑھا دے یہ عمل پیٹ کو کم کر دیگا۔ بسیار خوروں کو روزے رکھائیں۔ کھانا کم کرائیں۔ یا انہیں ایسے کھانے دیں جن کے فضلات کم سے کم بنتے ہوں۔ یا جوسز پلائیں تاکہ فاضل مواد خارج از بدن ہو۔ ہم نے ایسی عورتوں کو غدی اعصابی نسخہ جات دے انہیں اس سے بہت افاتہ ہوا۔ بسیار خوروں کو ہم نے تریاق تبخیر۔ حب السلاطین۔ وغیرہ دیں تو ہفتے میں انکا ایک سے دو اینچ پیٹ کم ہوا جلن میں کمی ہوئی۔ بسیار خوروں کو زیادہ کھانے کی عادت ہوتی ہے عمومی طور پر بھوک کی وجہ سے نہیں بلکہ عادت کی وجہ سے کھاتے ہیں۔ یہ عادت بدن کی صحت و تندرستی کو گھن کی طرح کھا جاتی ہے پیٹ کے سامنے کھانے کی کوئی چیز آجائے اس کا ہاتھ غیر ارادی طور پر کھانے کی طرف بڑھنے لگتا ہے یہ بھوک یا طلب کی وجہ سے نہیں بلکہ عادت کی وجہ سے ہوتا ہے۔

### پسینہ کیوں اور کیسے؟

پسینہ کا اخراج ہر فرد کے لئے ضروری عمل اور صحت بخش عمل ہے اس کے ذریعہ جسم سے فاسد مواد خارج ہوتا ہے اس کے بغیر صحت قائم نہیں رہ سکتی۔ جسم میں ہر وقت حرارت کی پیدائش و اخراج جاری رہتا ہے، اگر پسینہ رک جائے تو انسانی جسم میں غیر صحت مندانہ علامات دیکھنے کو ملتی ہیں۔ جو لوگ کہتے ہیں کہ انہیں پسینہ بالکل نہیں آتا انہیں اس کی فکر کرنی چاہئے کیونکہ پسینہ ایک زندہ انسان کے لئے ضروری ہے البتہ یہ ہو سکتا ہے کہ سینہ اس قدر قلیل مقدار میں ہو کہ نظر نہ آئے اور لطافت کی وجہ سے ہوا میں تحلیل ہو جائے۔ یاد رکھئے 24 گھنٹوں میں نصف کلونک پسینہ بہہ جاتا ہے۔ پسینہ اس وقت زیادہ نکلتا ہے جب جسم میں حرارت بڑھتی ہے یعنی جسمانی درجہ حرارت 98.4 سے تجاوز کر جائے یہ موسم گرما میں دیکھا جاسکتا ہے۔

جسم انسانی فالتو حرارت کو خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے اور فاضل مواد کو اس راہ سے خارج از جسم کرتا ہے۔ اگر کسی کو زیادہ پسینہ آئے تو اسے کنٹرول کرنا چاہئے اس کی مناسب تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔ پسینہ کا اخراج فطری و صحت مندانہ عمل ہے اس میں کمی بیشی صحت کے لئے کسوٹی کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کی کمی جسم کو جھل اور زیادتی پانی و نمکیات کی کمی کا سبب بنتی سکتی ہے۔ جسم میں موجود دو قسم کے غدد پسینہ کے ذمہ دار ہوتے ہیں (1) ایکرین غدد (2) اپو کریم غدد (Eccrine Gland) پسینہ کے اخراج کے بنیادی سبب ہیں، جسم میں ان کی تعداد تیس لاکھ ہے۔ بغلوں، تلوؤں اور ہتھیلیوں میں ان کا تناسب زیادہ ہے یہ ایئر کنڈیشن کی طرح عمل کرتے ہیں ان کی ذمہ داری ہے اگر کسی سبب سے جسم ٹھنڈا ہو جائے تو پسینہ خارج نہیں کرتے جذبات کا ان غدد پر گہرا اثر پڑتا ہے۔ جسم میں گرمی بڑھ جانے کی صورت میں یہ کام کرتے ہیں، ایکرین غدد جو پسینہ خارج کرتے ہیں وہ بے بو ہوتا ہے کیونکہ اس میں نامیاتی مواد کی تعداد اس قدر نہیں ہوتی کہ بیکٹیریا عمل کر سکے۔

پسینہ %/99 سوڈیم کلورائیڈ پر مشتمل ہوتا ہے۔ جب پسینہ کو جلد پر پھیلا کر خارج ہونے کا راستہ نہیں ملتا تو بدبو پیدا کرتا ہے، ایسا بھی وقت آتا ہے یہ خلیوں کو کھانا شروع کر دیتا ہے جو تعفن پکڑ کر امراض کا سبب بنتا ہے۔ یہ غدد تولیدی اعضا کے قربت کی وجہ سے سیال مود کا افراز کرتے ہیں جس سے مردہ خلیے اور نامیاتی مواد پیدا ہوتے ہیں۔ پہلے مرحلہ میں پسینہ بے بو ہوتا ہے جلد پر بیکٹیریا کے ملنے سے بودار بن جاتا ہے۔ بدبودار پسینہ بلوغت کی علامت ہے۔ کثرت پسینہ سے اضطراب۔ تشویش، خوف، غصہ، ڈر طبیعت کا حساس پن واقعات کا زیادہ اثر قبول کرنا شامل ہیں پیدا ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کو زیادہ پسینہ آتا ہے ان کے جسم نرم ہوتے ہیں۔ (قدرتی خزانوں سے علاج صفحہ 214 تا 16)

اگر پسینہ بند ہو جائے تو طبیعت پر غیر صحت مندانہ علامات کا ظہور ہوتا ہے بالخصوص خشکی

سردی کے حامل افراد کو اس صورت کا زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے۔ عضلاتی یا سوداوی امراض کے مریضوں کو اگر پسینہ دلا دیا جائے تو ان کے دکھوں کا مداوا کیا جاسکتا ہے۔۔۔ جو لوگ تیزابیت کا شکار ہو کر شریانوں کی تنگی کا شکار ہو جاتے ہیں اگر ان کے غدود کو تحریک دیکر بہتر بنا لیا جائے تو امراض سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔

☆ لوگوں پر جو جھنجھٹ ان کی ضرورت بنو۔۔

جو جھ کو سر سے اتار کر پھینکا جاتا ہے ضرورت کی چیز کی حفاظت کی جاتی ہے۔

☆☆☆ زندگی کا انمول اصول ☆☆☆

عمر بن ميمون الادوی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: میں نے رسول اللہ ﷺ کو ایک آدمی کے لئے نصیحت فرماتے ہوئے سنا۔ پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں سے پہلے غنیمت سمجھو (1) جوانی کو بڑھاپے سے پہلے (2) صحت و تندرستی کو بیماری سے پہلے (3) مال و دولت کو غربت سے پہلے (4) فراغت کو مصروفیت سے پہلے (5) زندگی کو موت سے پہلے۔

(النسانی فی الکبریٰ مرسلہ۔ شرح السنۃ للبخاری کتاب الرقاق۔ شعب الایمان 263/7 مسترک حاکم 341/4 جامع العلوم والحکم 385/1) جس دن سے مجھے اس حدیث کی سمجھ آئی ہے معمولات زندگی اور کھیل کود رہن سہن معاملات اور فرصت کے لحاظ کی قدر۔۔۔ یہ فرصت کے لحاظ میں کیا گیا مطالعہ دہی انسانیت کی خدمت زندگی کو قریب سے دیکھنے کے ڈھنگ کا نتیجہ ہے جو آپ کے ہاتھوں کو بوسہ دے رہا ہے۔

## 5

غذائی علاج اور اس کی اہمیت۔

ارواح کی پیدائش اور ان کے افعال۔

جس قسم کی غذا کھائی جائے اسی قسم کے اثرات ظہور پزیر ہوتے ہیں۔ سوداوی خلط سے عضلات اور صفراوی خلط سے غدود اور بلغمی خلط سے اعصاب تشکیل پاتے ہیں۔ غذائی و خوراک کی خلاصہ سے جہاں مادی و ظاہری اعضا تشکیل پاتے ہیں وہیں پران سے ارواح بھی جنم لیتی ہیں، یا یوں کہہ سکتے ہیں کثیف اجزا سے اعضا اور لطیف اجزا سے ارواح تشکیل پاتی ہیں مثلاً خلط بلغمی سے جہاں اعصاب و دماغ کے خلے بنتے ہیں وہیں پر اس کے لطیف حصے سے روح نفسانی پیدا ہوتی ہے۔ صفرا سے جہاں غشائے مخاطی بنتے ہیں وہیں روح طبعی پیدا ہوتی ہے۔ خلط سودا سے جہاں عضلات و گوشت بنتے ہیں روح حیوانی پیدا ہوتی ہے۔ یہ ارواح کام کے سلسلے میں کچھ یوں عمل کرتی ہیں۔

روح نفسانی قوت نفسانی (اعصاب)

روح طبعی قوت طبعی (غدود) میں اور روح حیوانی قوت حیوانی (عضلات) میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ کوئی بھی کام اس وقت تک پورا نہیں ہوتا جب تک اس میں قوت نہ ہو۔ اگر اعضا و قوتیں اعتدال پر رہیں تو صحت قابل رشک رہتی ہے اور اگر ان کے افعال و اثرات میں کمی بیشی ہو جائے تو افعال بھی متاثر ہوتے ہیں اگر اعتدال رہے تو کسی دوا و علاج کی ضرورت پیش نہیں آتی اس لئے اعضا و ارواح میں اعتدال و توافق ضروری ہے۔ جنہیں انسانی جسم کا میکا نام سمجھ میں آجائے تو اپنی مرضی سے اس پر کیفیات طاری کی جاسکتی ہیں اور اپنی مرضی کے نتائج لئے جاسکتے ہیں۔

## روح اور ریاہ میں فرق۔

ارواح صرف اعضاء کی تحریک سے پیدا ہوتی ہیں، ریاہ کی پیدائش معدہ و امعاء میں سے کسی ایک جگہ پر جہاں رطوبات رک کر متعفن ہو جائیں جن میں غذا، دوا، زہر و فاضل رطوبات کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ ریاہ صرف عضلات سے تعلق رکھتی ہیں، معدہ و امعاء کے علاوہ دوسرے مقامات پر رطوبت اعضاء کی سکریشن سے ترشح ہوتی ہیں دوبارہ جذب نہ ہونے کی صورت میں متعفن ہو جاتی ہیں نتیجتاً وہاں ریاہ (گیس) پیدا ہو جاتے ہیں۔ ارواح زندگی کے لئے ضروری ہیں تو ریاہ زندگی کے لئے تکلیف کا سبب ہیں۔ کیونکہ ریاہ تعفن کا نام جسے حرارت غریبہ کہا جاتا ہے۔ جب کہ روح اپنے اپنے اعضا کو زندگی رکھنے کے لئے ضروری ہیں کیونکہ روح کا خاتمہ زندگی کا خاتمہ ہے، جب کوئی روح اپنے مرکز سے الگ ہو جائے تو زندگی ناممکن ہو جاتی ہے کیونکہ افعال سرزد ہونے کا ذریعہ صرف روح ہے جب کہ ریاہ وہاں پیدا ہوگی جہاں تعفن ہوگا۔ خمیر کے بعد گیس بنتی ہیں اس کی زیادتی تکلیف کا سبب ہے جسے تحریک بدل کر ختم کیا جاسکتا ہے۔ سطور ذیل میں ہم نے غذائی چارٹ دیا ہے یہ وہی غذائیں ہیں جو روزہ مرہ ہماری زندگی کا جزو لازم ہیں۔ جن کے بغیر ہماری زندگی ممکن دکھائی نہیں دیتی۔ اگر یہی غذائیں خاص ڈھنگ اور طریقے سے بروقت استعمال کر لی جائیں تو بہت سے نقصانات کا ازالہ کیا جاسکتا ہے۔ بہت سے امراض و علامت کو ابتدا ہی میں قابو کیا جاسکتا ہے۔ جو پرہیز اور جو باتیں ہم معالج و ڈاکٹر کے کہنے سے کرتے ہیں اگر انہیں از خود درست معمولات کی بنیاد پر کر لیا جائے تو بہت سے مصائب و اخراجات سے بچا جاسکتا ہے۔

مشہور وید پندت پیارے لال کاشمیری لکھتے ہیں ”ایک آدمی اچھی طرح انداز سے کھانا کھاتا ہے وہ کھانا آب حیات کی طرح فائدہ پہنچاتا ہے اور بدن کو تندرست کرتا ہے اور اگر

اسی خوراک کو جانوروں کی مانند تھوڑے بہت کا اندازہ نہ رکھ کر کھاوے تو وہی کھانا جمائی وغیرہ بے تعداد بیماریوں کو پیدا کرتا ہے اور فوراً مار ڈالتا ہے“ (امرت ساگر باب نمبر 7) غذائی علاج۔

یاد رکھئے دوا سے علاج ہمیشہ عارضی اور وقتی ہوتا ہے دوا سے علاج اس وقت مکمل و مستقل ہو سکتا ہے جب خون کے کیمیائی اجزاء کو پورا کیا جائے جن کے کم ہونے کی وجہ سے بیماری نے سراٹھایا ہے اور یہ اجزاء صرف غذا سے مکمل ہو سکتے ہیں۔ سب سے پہلے تو انسان کو نبض اور قارورہ پر مہارت حاصل کرنی چاہئے اگر نبض والی بات سمجھ میں نہ آئے تو قارورہ دیکھ کر غذا کے ذریعہ سے علاج کی طرف پیش قدمی کی جاسکتی ہے، گھریلو طور پر مریض کے ساتھ ہمدردی کی جاسکتی ہے مثلاً ایک آدمی کا پیشاب بالکل سفید ہے مقدار میں زیادہ ہے بلا تکلیف آ رہا ہے اس میں کیا شک ہے کہ ایسا مریض اعصابی امراض کا شکار ہے اس کے لئے طبیب آنکھ بند کر کے عضلاتی اعصابی یا عضلاتی غدائی غذا میں تجویز کر سکتا ہے

(2) دوسرا مریض اپنا قارورہ دکھاتا ہے جس میں زرد رنگ غالب ہے ایسے مریض کو گرمی کا مریض سمجھنا چاہئے اور اس کے لئے سرد چیزیں یعنی اعصابی غدائی یا اعصابی عضلاتی غذائیں تجویز کر دیں

(3) یا ایک مریض ایسا آپ کے سامنے آتا ہے جس کا پیشاب سرخ یا سیاہی مائل مقدار میں کم ہے اسے آپ عضلاتی مریض سمجھ کر گرم یا غدائی اشیاء کھانے کے لئے تجویز کریں۔ امید ہے کہ غذا کا یہ معمولی رد و بدل آپ کو کامیابی و شہرت سے ہمکنار کر سکتا ہے۔

غذا اور دوا۔ زہر میں فرق۔

غذا ایسی چیز ہے جسے کھا کر انسان اپنی زندگی بسر کرتا ہے۔ یا یوں کہہ سکتے ہیں ایسی شے غذا ہے جو کھانے کے بعد جسم کو کم متاثر کرے بلکہ خود جسم سے متاثر ہو کر جزو بدن

بن جائے مثلاً دودھ مکھن، گوشت انڈہ پھل، میوہ جات سبز یاں وغیرہ۔ دوا ایسی چیز کو کہتے ہیں جو خود تو جسم سے متاثر نہ ہو بلکہ جسم کو اپنی عنصری کیفیات سے متاثر کر کے جسم سے خارج ہو جائے مثلاً سٹھہ۔ اجوائن وغیرہ۔

زہر ایسی شے کو کہتے ہیں جو کھانے کے بعد جسم کو اس قدر متاثر کر دے کہ جسم کو فنا کے گھاٹ اتار دے۔ اسے سم قاتل کہتے ہیں مثلاً کچلہ سم الفار وغیرہ اعصابی سے رطوبت اور عضلاتی سے خشکی اور غدی سے گرمی پیدا ہوتی ہے جس قسم کی غذا کھائی جائے جسم انسانی ایسی ہی کیفیات میں مبتلا ہوتا ہے ان کی بڑھی ہوئی صورت بیماری پیدا کرتی ہے یعنی جو کچھ کھائیں گے اسی قسم کی کیفیات سے انسان دوچار ہوتا ہے۔ کیمیاوی انداز میں خلط پیدا ہوگی اور مٹین طور پر رد عمل ہوگا۔ جب پیدا شدہ اخلاط اصلاح پذیر نہ ہوں تو اپنے شدید اثرات کی وجہ سے جسم میں سوزش کریگیں اور جسم کے اعضاؤں میں منتقل ہو کر عسیر العلاج بیماریوں کا سبب بنے گیں۔ اگر انسان بروقت ادراک کر لے تو بیماری سے بچا جاسکتا ہے۔ غذا ایک ایسا مادہ اور جسم ہے جو انسان حیوان اور دیگر جانداروں کی نشوونما کے لئے ضروری ہے چونکہ ہر جاندار جسم میں ہمیشہ تحلیل و کمی واقع ہوتی رہتی ہے کیونکہ انسانی وجود کے نظام کو چلانے کے لیے قوت کی ضرورت ہے اور یہ ضرورت غذا اور پھلوں وغیرہ سے پوری کی جاتی ہے۔ غذا اس کمی اور تحلیل کا بدلہ مانتخلل بتاتا ہے۔ تاکہ جسم کے تمام کل پرزے کسی کمی کے بغیر اپنے افعال سرانجام دیتے رہیں۔ لیکن دوا جسم کے کل پرزوں میں تحریک اور افعال میں تیزی پیدا کر دیتی ہے اور دوا اپنی مقدار اور طاقت کے مطابق اعضا میں عمل کرنے کے بعد جسم سے خارج ہو جاتی ہے جب کہ غذا جزو بدن بنتی ہے اور ضرورت سے زائد ہی خارج ہوتی ہے۔ غذا سے خون بنتا ہے اور دوا خون کا جزو نہیں بنتی۔ کبھی کبھی انسان بے ترتیبی غذا سے تبخیر اور خوراک کی بدہضمی کا شکار ہو جاتا ہے ایسے مریض کی خوراک کا وقفہ ضرور بڑھا دینا

چاہئے۔ اگر وقفہ نہ بڑھایا گیا تو خمیر در خمیر بن کر انسان کی زندگی کو عذاب بنا دیگا۔ کسی دانا کا قول ہے نوے فیصد امراض غذا کے نامناسب استعمال سے پیدا ہوتے ہیں (ہماری دوسری کتاب ”غذائی چارٹ“ دیکھئے)

### راز کی بات:

دنیا بھر میں جس قدر بھی زہر پائے جاتے ہیں وہ نباتاتی ہوں یا جماداتی، یا حیواناتی ان میں ہر قسم کے جراثیم بھی شامل کئے جاسکتے ہیں وہ امراض زہر ہوں جن میں ہر قسم کے امراض شامل ہیں تین حالتوں سے باہر نہیں ہیں اسی طرح غذا ئیں بھی تین اقسام میں مقید ہیں اسی طرح تین قسم کے امراض اور تین ہی قسم کے زہر پائے جاتے ہیں (1) کھار (2) ترشی (3) نمک (جو کھار اور ترشی کا مرکب ہوتا ہے) دنیا میں یہی چیزیں خالص اور ملی جلی پائی جاتی ہیں ان کے خواص پر حاوی ہونا تمام کائنات پر حاوی ہونا ہے (تحقیقات تین انسانی زہر 453/1)

### غذاء کے درمیان وقفہ

عبدالرحمن بن المرقع رسول اللہ ﷺ سے روایت فرماتے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ اللہ تعالیٰ نے کوئی برا برتن ایسا نہیں بنایا جس کا بھرنا شر کا سبب ہو سوائے معدہ ہے۔ اگر بھرنا ہی ہے تو ایک حصہ کھانے دوسرا پانی اور تیسرا سانس کے لئے خالی چھوڑ دو (مجمع الزوائد 95/5 بیہقی فی دلائل النبوة 160/6) یہ حدیث کئی صحابہ کرام سے مختلف الفاظ و طرق سے مروی ہے، کھانا اتنا ہی کافی ہے کہ دو چار لقمے کھائے تاکہ اس کی کمر سیدھی رہے۔

غذا کے لئے کم از کم چھ گھنٹے درکار ہوتے ہیں اس لئے مریض کو 6 گھنٹوں سے پہلے خوراک میں احتیاط کرنا ضروری ہے۔ اس طرح غذا بھی ہضم ہو جاتی ہے اور مرض بھی جڑ سے اکھڑ



## کیمیا شیم کی یومیہ ضرورت۔

نوعمر لڑکے اور لڑکیوں کے لئے یومیہ کیشیم کی ضرورت	600ml تا 700 یومیہ	1
بالغ عورتوں اور مردوں کے لئے یومیہ کیشیم کی ضرورت	500ml وزانہ	2
حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کے لئے یومیہ کیشیم کی ضرورت	1200ml یومیہ	3

فولاد کی بومیہ ضرورت۔

مردوں کے لئے فولاد کی یومیہ ضرورت	20ml یومیہ	1
عورتوں کے لئے-----	30ml یومیہ	2
حاملہ کے لئے-----	40ml یومیہ	3
نوعمر لڑکوں کے لئے----	25ml یومیہ	4
نوعمر لڑکیوں کے لئے-----	35ml یومیہ	5

سبزیوں سے متعلق ایک اہم بات۔

کہتے ہیں ایک سرخ تازہ ٹماٹر کھانا ہزاروں دواؤں سے بہتر ہے۔ ٹماٹر کو بغیر پکائے استعمال کرنا چاہئے۔ ایک ضروری بات یہ ہے کہ ادویات کی طرح سبزیوں میں بھی افعال و مزاج پائے جاتے ہیں۔ تینوں مزاجوں پر مشتمل سبزیاں قدرت نے وافر مقدار میں انسان کو عطا کی ہیں۔

1- اعصابی سبزیاں۔ ہمیشہ پکا کر کھانی چاہئیں کیونکہ اعصابی سبزیوں میں قوت ہاضمہ نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے ان میں رطوبتیں زیادہ ہوتی ہیں ترشی کا نام تک نہیں ہوتا اس لئے ان میں جلد خیر و تعفن پیدا ہوا کرتا ہے جو ہیضہ، قے، دستوں کا سبب بن سکتی ہیں۔ بالخصوص

جاتا ہے۔ چونکہ 75 فیصد امراض غذا کی کمی بیشی سے پیدا ہوتے ہیں اس لئے علاج کے دوران غذا کی اہمیت اور وقفہ کو بنیادی حیثیت حاصل ہوتی ہے۔ استاد صابر ملتانی مرحوم کی ایک بات آب زر سے لکھنے کے قابل ہے کہ ”بیماری کا سبب وہی غذا ہے جو آپ زیادہ مقدار میں بے اعتدالی کے ساتھ اپنے منہ سے اتار رہے ہیں“۔ اس بات میں شک نہیں کہ غذا کا اثر جسم پر پچاس فیصد (50%) تک ہوتا ہے اور دوا کا اثر اچھیس فی صد (25%) تک اور پچیس فیصد ماحول کا اثر ہوتا ہے۔ اگر اعصابی دوائیں کھانے سے کوئی تکلیف ہو جائے تو عضلاتی غذاں کھائیں اور اگر عضلاتی سے کوئی تکلیف ہو جائے تو غدی غذاں کھائیں اور غدی اشیاء کے استعمال سے کوئی تکلیف ہو جائے تو فوراً اعصابی غذاں کھائیں اکثر معمولی تکلیفیں صرف غذاؤں کی کمی بیشی اور تبدیلی سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

مفرد اعضاء کے تحت ذائقے:

ہر مفرد عضو (نسج) کے لئے دو ذائقے ہیں اعصاب کے تحت ایک شیریں دوسرا کسلا۔ عضلات کے تحت ایک ترش دوسرا تلخ۔ غدد کے تحت ایک چرپرا دوسرا نمکین۔ گویا کل چھ ذائقے اور مزے ہیں۔ اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ انسان کی زندگی اور قوت، صحت کا دار و مدار صرف کھانے، پینے اور ہوا پر ہے، ان میں غذا کو بھی زبردست اہمیت حاصل ہے کیونکہ انسان بغیر غذا کے ہوا، پانی پر کچھ عرصہ زندہ رہ سکتا ہے لیکن بغیر غذا اس کی طاقت روز بروز گھٹتی چلی جاتی ہے اور صحت بگڑنی شروع ہو جاتی ہے حتیٰ کہ وہ انتہائی کمزور ہو کر مر جاتا ہے اس سے ثابت ہوا کہ زندگی کے ساتھ صحت اور طاقت کا راز غذا میں

یوشیدہ ہے (تحقیقات علاج بالغذا از صابر ملتانی مرحوم)

وبائی امراض ان سے بہت جلد تقویت پکڑتے ہیں مرطوب موسم میں ان سبزیوں کا کم سے کم استعمال کریں تاکہ اثرات بد سے محفوظ رہا جاسکے اگر کھانی بھی ہوں تو ان میں مصالحہ جات کا استعمال کریں تاکہ اصلاح ہو سکے۔ 2- عضلاتی سبزیاں عموماً ترش ہوتی ہیں اور انہیں سلاد کے طور پر کچی بھی کھا لینے میں حرج نہیں ہوتا۔ ترشی کی وجہ سے جلد متعفن نہیں ہوتی اور فعل ہاضمہ میں بھی معاون ہوتی ہیں عمومی طور پر عضلاتی اشیاء کا اچار ڈالا جاتا ہے۔ عضلاتی اشیاء کا سلاد بنا کر شوق سے کھایا جاتا ہے۔

### شناخت اشیاء کا طریق کار۔

ایک طبیب کے لئے اس سے اہم کیا بات ہو سکتی ہے کہ اسے اشیاء کی شناخت ہو جائے اور وہ کسی بھی چیز کو دیکھ کر اس کا مزاج معلوم کر سکے۔ اس بارہ میں طبی کتب میں بہت سی باتیں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ ہم بھی کتاب و موضوع کی مناسبت سے کچھ تجربے کی باتیں لکھنے لگے ہیں اس بات میں کسی کو اختلاف نہیں ہے کہ اشیاء کی تین صورتیں ہوتی ہیں۔

### 1 شناخت۔

ٹھوس۔ 2- سیال۔ 3- گیس۔ یہ تینوں صورتیں تین مختلف کیفیات کا مظہر ہیں مثلاً پانی حرارت ملنے پر بھاپ (گیس) زیادہ سرد ہونے پر برف (ٹھوس) اور اعتدال کی حالت میں سیال صورت اختیار کر لیتا ہے۔

### 2 شناخت

ذائقہ ہے۔ 1- میٹھی اشیاء تر ہوتی ہیں۔ 2- ترش چیزیں خشک ہوتی ہیں۔ 3- چرپری اشیاء گرم ہوتی ہیں۔

### 3 شناخت

خوشبو ہے۔ 1- خوشبودار اشیاء اعصابی ہوتی ہیں یعنی تر ہوتی ہیں، جیسے صندل گل سرخ وغیرہ۔ 2- بدبودار اشیاء عضلاتی تحریک کا مظہر ہوتی ہیں جیسے پینگ وغیرہ۔ 3- جن میں خوشبو بدبو کچھ نہ ہو وہ غدی اثرات کی حامل ہوتی ہیں جیسے کالی مرچ سنڈھ نمک وغیرہ

### اصول ذائقہ:

حضرت صابر ملتانی ”تحریر فرماتے ہیں:

(1) ”جس جسم کا مادہ کثیف اور فاعل حرارت ہو اس کا مزہ کڑوا ہوگا (عضلاتی غدی) مقوی قلب مصفی خون ہے رطوبت کو خشک کر کے تقویت پیدا کرتا ہے اکثر قابض ہے، پیشاب بھی روکتا ہے خون کی صفائی کے ساتھ ساتھ پیدائش بھی کرتا ہے

(2) جس کا مادہ کثیف اور فاعل برودت ہو وہ ذائقہ کسلا اور کھٹا ہوگا (جسم میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے، رطوبت بڑھاتا ہے شدید مدد ر بول ہے یک دم حرارت جسمانی کو ختم کر دیتا ہے گرمی و بخار کو کم کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔

(3) جس فاعل کا مادہ کثیف اور فاعل حرارت و برودت کے درمیان ہوگا وہ شیریں ہوگا (اعصابی غدی) میٹھا مفرح۔ تسکین دیتا ہے رطوبت بڑھاتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے۔ ایک دم حرارت جسم کو ختم کر دیتا ہے گرمی اور بخار کو کم کرنے میں بے حد مفید ہے۔

(4) جس جسم کا مادہ لطیف اور فاعل حرارت ہو وہ چرپرا ہوگا (غدی عضلاتی) انتہائی گرم، ملیں، مسہل مقوی جگر جسم میں صفر پیدا کرتا ہے جسم کے ہر قسم کے زہروں کو ختم کرتا ہے، انتہائی ہاضم ہے

(5) جس کا مادہ لطیف فاعل برودت ہو وہ ترش ہوگا (عضلاتی اعصابی)

(6) جس کا مادہ لطیف اور فاعل حرارت و برودت کے درمیان ہو وہ چکنا (چربی دار) ہوگا۔

(7) جس کا مادہ لطیف و کثیف کے درمیان ہو اور فاعل حرارت ہو وہ نمکین ہوگا (غدی اعصابی) گرمی کے ساتھ رطوبت کی پیدائش کا سبب ہے ملین و مسہل اثر رکھتا ہے، ریاح کا اخراج کرتا اور ریاحی دردوں کے لئے آکسیر ہے

(8) اگر اسی قسم کا مادہ ہو اور فاعل برودت ہو وہ قابض ہوگا (عضلاتی اعصابی)

(9) اگر اسی قسم کا مادہ ہو اور فاعل حرارت و برودت کے درمیان ہو معتدل کیفیت ہو وہ ذائقہ پھیکا ہوگا (اعصابی عضلاتی) (تحقیقات علم الادویہ)

### رنگ سے شناخت

اس کے علاوہ ایک صورت اور بھی جسے رنگ کہتے ہیں۔ 1۔ نیلے (سفید) رنگ کی اشیاء تر ہوتی ہیں سفید گندی (اعصابی غدی تر گرم) نیل گوں اعصابی عضلاتی تر سرد۔۔۔ 2 سرخ رنگ کی اشیاء خشک ہوتی ہیں۔ سیاہ رنگ عضلاتی اعصابی سرد خشک۔ کبجی رنگ عضلاتی غدی خشک گرم۔ 3۔ زرد رنگ کی اشیاء گرم ہوتی ہیں۔ سرخ رنگ غدی عضلاتی گرم خشک۔ اگر طبیب ان صورتوں کو سامنے رکھے گا تو اسے شناخت دو غذا میں دشواری کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ وہ کسی بھی چیز کا مزاج متعین کر سکتا ہے۔ نیلے رنگ میں خمیر پیدا ہو جائے تو سرخ بن جاتا ہے، جب سرخ رنگ میں خمیر پیدا ہو جاتا ہے تو اس کی سرخی پیلاہٹ میں بدلنا شروع ہو جاتی ہے۔ نیلے رنگ کا مزاج سرد تر اور ذائقہ کھاری ہوتا ہے۔

### نیلارنگ۔

نیلے رنگ کو وسعت دی جائے تو یہ نیلے اور سیاہ تک چلا جاتا ہے نیلے اور سیاہ رنگ میں ہر صورت میں سفیدی نمایاں ہوگی۔ اس کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ فضاء و سمندر نیلے رنگ میں دکھائی دیتے ہیں۔ اگر نیلے چشمے۔ کمرے کا رنگ اور بستر کا نیلا رنگ کر دیا جائے تو جسم پر اس کے گہرے اثرات مرتب ہونا شروع ہو جائیں گے یعنی

اعصابیت نمایاں ہو جائے گی۔ نیلا رنگ کائنات میں سب سے زیادہ دکھائی دیتا ہے۔ اپنے افعال و خواص کے لحاظ سے الکی یا کھاری اثرات کا حامل ہوتا ہے۔ طب یونانی نیلے رنگ کو خلط بلغم کی پیدائش کا سبب مانتی ہے، نیلے رنگ سے اعصاب میں تحریک پیدا ہو کر پیدائش بلغم بڑھ جاتی ہے جس سے نزلہ زکام کھانسی، جریان منی، ذیابیطس، موٹاپا، ضعف قلب بوجہ تسکین وغیرہ علامات دیکھنے کو ملتی ہیں۔ کسی بھی رنگت کی تبدیلی کے لئے سب سے پہلے خمیر کا پیدا ہونا ضروری ہوتا ہے اور یہ بغیر حرارت کے ممکن نہیں یہ خمیر کبھی اندرونی مواد کے تعفن یا اثرات سے اور کبھی بیرونی حرارت سے رنگت تبدیل ہوتی ہے۔

### لال رنگ

لال رنگ نیلے کی ترقی یافتہ صورت ہے جب نیلے رنگ میں خمیر پیدا ہوتا ہے تو اس میں سرخی پیدا ہوتی ہے جس کی ابتدائی تبدیلی ارغونی و کاسنی اور فاختائی رنگ ہیں۔ اس رنگ کی وسعت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ نیلے رنگ کے بعد کائنات میں سب سے زیادہ ہے اثرات و افعال کے لحاظ سے سرد خشک ہے یعنی عضلات کو تحریک دینے والا ہے اس کی زیادتی سے جسم میں تیزابیت (ایسڈ) کی علامات دیکھنے کو ملتی ہیں جسم کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہے خشکی کی زیادتی، خارش، بواسیر وغیرہ علامات دیکھنے کو ملتی ہیں۔ خون کا تجزیہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں سرخ زرات زیادہ ہیں اس میں ریاح (گیسز) حرارت (ہیٹ) پائی جاتی ہے۔ ان گیسز میں آکسیجن بھی ہوتی ہے جس کے افعال و اثرات میں حرارت کو دخل ہے یہ پھپھڑوں کے ذریعہ جذب ہوتی ہے جس کی تعمیر میں خرچ ہونے کے بعد کاربن کی پیدائش کا سبب ہے خون کی سرخی میں آکسیجن اور کاربن کا گہرا تعلق ہے۔ سرخی جسم میں طاقت اور جذبات پیدا کرنے کا سبب ہے لیکن یہ تیزی اس وقت تک باقی رہتی ہے جب تک زرد رنگ غالب نہ آجائے کیونکہ زردی سختی کو تحلیل کرنے کا سبب بنتی ہے

۔ سرخ رنگ کا مزاج سرد خشک اور اس کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔

### پیلا رنگ

جس طرح نیلے کی ترقی یافتہ صورت سرخی ہے اسی طرح سرخ رنگ کی ترقی یافتہ صورت رزدی ہے۔ جب سرخی میں خمیر پیدا ہوتا ہے تو سرخی ختم ہو کر زردی نمودار ہونا شروع ہو جاتی ہے اگر زردی کا تجربہ کیا جائے تو اس میں گندھک کی خصوصیت پائی جاتی ہے کیونکہ گندھک مٹی اور پتھر کی ترقی یافتہ صورت ہے۔ اس کی حقیقت یہ ہے کہ نیلا و سرخ رنگ یا کھار اور تیزاب کا میلاپ نمک کہلاتا ہے۔ اثرات و افعال کے لحاظ سے گرم خشک ہے خلط صفرا کی پیدائش کا سبب ہے اس کی زیادتی جسمانی رنگ کو پیلا کر دیتی ہے اس کی زیادتی قلب کو تحلیل کر دیتی ہے استسقاء ذقی، چہرے و جسم کا ورم اماں وغیرہ دیکھے جاسکتے ہیں۔ زرد رنگ قوت و جذبات اور سوزش و تیز حرکات کو کم کرنے والا ہے۔ یہ کسی بھی سختی کو تحلیل کرنے میں بنیادی کردار کا حامل ہے۔ زرد رنگ کا مزاج گرم خشک اور ذائقہ خام کی حالت میں تلخ اور پختگی کی حالت میں شیریں ہوتا ہے۔

### رنگ و روشنی کے بارہ میں قدیم نظریات:

شرح اسباب طب قدیم کی معتبر ترین کتاب کے مصنف لکھتے ہیں، ”سردی سے جسم رطب (تر) سفید ہو جاتا ہے اور خشک جسم سیاہ ہو جاتا ہے“ اس کی شرح میں علامہ نفیس لکھتے ہیں ”جسم رطب کے سفید ہونے کی صورت یہ ہے کہ سردی سے اس کے اجزاء کثیف ہو کر اکٹھے ہو جاتے ہیں جس سے اس کے درمیان کشائش۔ رخنے اور فضا میں پیدا ہو جاتی ہیں اور یہ ہوا سے بھر جاتی ہیں۔ کیونکہ جب اجزاء سکڑ جائیں گے تو ایک دوسرے سے الگ ہو جائیں گے جس سے اجزاء کے درمیان رخنہ پیدا ہوگا، اس انتشار کی وجہ سے جو روشنی داخل ہوگی اس کا عکس ایک دوسرے پر پڑے گا جیسا کہ برف اور شبنم میں دیکھا جاتا ہے

اور خشک جسم کو سیاہ کرنے کی صورت یہ ہے کہ سردی سے اجزاء سکڑتے ہیں اس لئے ان فضاؤں میں جو ہوا، روشنی ہوتی ہے وہ خارج ہو جاتی ہے جیسا کہ درخت کے پتوں، کاشت میں ہوتا ہے۔

گرمی کا فعل اس کے برعکس ہے یعنی رطب جسم کو سیاہ کر دیتی ہے اور جسم خشک کو سفید کیونکہ حرارت سے جسم رطب کے تر اور شفاف اجزاء اڑ جاتے ہیں جن میں روشنی سیدھی یا ترچھی نفوذ کر سکتی ہے اس سے جسم میں سفیدی پیدا ہو سکتی ہے جب یہ اجزاء اڑ جاتے ہیں تو کثیف اجزاء ارضیہ باقی رہ جاتے ہیں اس لئے جسم سیاہ ہو جاتا ہے لیکن جب خشک جسم پر حرارت اثر کرتی ہے تو رطوبت کے زائل ہونے کی وجہ سے اس کے اجزاء ٹوٹ جاتے ہیں اور ان کے درمیان فضا میں اور کشائشیں پیدا ہو جاتی ہیں جن کے اندر ہوا سا جاتی ہیں اور ہوا کی وجہ سے ان میں روشنی نفوذ کئے لگتی ہے جس کا عکس ایک جز سے دوسرے جز پر پڑتا ہے اور جسم میں سفیدی پیدا ہو جاتی ہے۔“

### غذا سے جسم میں کونسے اثرات وقوع میں جنم لیتی ہیں؟

حکماء نے حرارت کو چار ابتدائی ارکان میں سے ایک رکن و راہی چار ارکان پر زندگی و کائنات کا قیام تسلیم کیا ہے۔ یہ چاروں ارکان مرکب ہیں بسیط نہیں ہیں عام زندگی میں دیکھئے جب دو اجسام ٹکراتے ہیں تو گرم ہو جاتے ہیں ان میں حرارت پیدا ہو جاتی ہے ابتداء میں انسان نے آگ اسی طرح پیدا کی تھی اسی طرح جب کسی شے کو آگ پر گرم کرتے ہیں تو وہ گرم ہو جاتی ہے ان میں حرارت پیدا ہو جاتی ہے گویا حرارت اجسام میں منتقل ہو جاتی ہے اسی طرح پیدائش حرارت سے قوت جذب و دفع اور مقناطیس و بجلی کی پیدائش ہوتی ہے اسی طور پر زندگی کا لوازمہ کیمیاوی تبدیلیاں قرار پاتا ہے جہاں پر کیمیاوی تبدیلیاں ہوتی ہیں وہاں پر حرارت بنتی ہے، اس ڈھنگ سے زندگی و حرارت کا واسطہ ہے۔ جب تک کیمیاوی

تبدیلیاں اعتدال پر رہتی ہیں اعضاء اپنے افعال مناسب اور باقاعدہ طور پر انجام دیتے رہتے ہیں اور کیمیائی تبدیلیوں سے جو حرارت پیدا ہوتی ہے وہ بھی ایک درجہ اعتدال پر قائم رہتی ہے جیسے داخلی و خارجی اسباب سے اس اعتدال میں افراط و تفریط پیدا ہو جاتا ہے تو افعال بدن بھی بگاڑ پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے اگر زندگی کا مدار حرارت پر ہے تو صحت کا مدار اعتدال حرارت پر ہے جب اعتدال قائم نہیں رہتا تو صحت بھی قائم نہیں رہتی اور زندگی میں خلل واقع ہو جاتا ہے

### تولد حرارت کے مقام:

اس حقیقت کو مسلمہ سمجھنے کے بعد حرارت کے بعد قوت پیدا ہوتی ہے جسے انگریزی میں ایکشن، ہیٹ، انرجی کہنا چاہئے، انرجی کا مفہوم ہماری زبان میں نہیں ہے ہم تو اسے توانائی کا نام ہی دیں گے انگریزی زبان میں طاقت کے لئے کئی الفاظ مستعمل ہیں (1) فورس (2) پاور (3) انرجی۔ فورس ایسی طاقت ہے جو باؤ ڈالے۔ پاور وہ طاقت ہے جس میں حرارت شامل ہو اور انرجی وہ طاقت ہے جو غذائی قوت کی صورت پیدا کرے جسم انسانی میں تینوں طاقتیں پیدا ہوتی اور صرف ہوتی ہیں۔ کیمیائی تبدیلیاں اگرچہ بدن میں سب جگہ پر ہوتی رہتی ہیں مگر سب اعضاء میں یکساں نہیں ہوتیں۔ عظام، غضاريف اور اوتار جو خود بخود متحرک نہیں ہوتے ان میں کیمیائی تبدیلیاں بہت کم واقع ہوتی ہیں اور حرارت بھی کم بنتی ہے اسی سبب سے یونانی اطباء مفاصل کا مزاج سرد مانتے ہیں۔ اعصاب، عضلات وغدد میں ہمیشہ کچھ نہ کچھ ہوتا رہتا ہے اس لئے ان میں ہمیشہ حرارت پیدا ہوتی رہتی ہے (تحقیقات و علاج نزلہ و زکام و بائی۔ از محمد الطب صابر ملتان)

آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ غذا کئی انرجیوں میں تبدیل ہوتی ہے (1) مکینیکل انرجی۔ یہ جسمانی حرکات کے لئے ضروری ہوتی ہے (2) کیمیکل انرجی یہ جسمانی مالیکیول بنانے کے

لئے استعمال ہوتی ہے (3) الیکٹریکل انرجی یہ جسم میں الیکٹریکل سیگنلز کی ترسیل کی ضروری ہوتی ہے (4) حرارت۔ جسمانی ٹمپرچر کو قائم رکھنے کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ بھوک اور غذا۔

غذا کا درمیانی وقفہ کم از کم چھ گھنٹے ہونا ضروری ہے کیونکہ غذا معدہ میں دو گھنٹے اور چھوٹی آنت میں چار گھنٹے اور بڑی آنت میں چھ گھنٹے رہتی ہے اگر چھوٹی آنت کے ہضم کے دوران نئی غذا کھالی جائے تو بیک وقت دو ہضم شروع ہوتے ہیں جس کی وجہ سے نظام ہضم تباہ ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی اگر چھ گھنٹے بعد بھی بھوک نہ لگے تو کھانے سے ہاتھ روک لینا چاہئے، اگر شدید بھوک پر کھانا کھایا جائے گا تو معدہ اور انتڑوں کا خمیر جل جائے گا اور غذا جزو بدن بن کر مفید اثرات دکھاتی ہے۔ جو غذا بلا ضرورت و طلب کے کھائی جائے گی وہ جسم کو نقصان دے گی خون کے بجائے خمیر بنا کر طبیعت کو لاچار کر دیگی۔ جو لوگ بھوک کے بغیر کھاتے ہیں ایک وقت ایسا بھی آتا ہے اس کی غذا پر پابندی عائد کر دی جاتی ہے کیونکہ افراط غذا اس کے لئے وبال جان ہو جاتی ہے۔

### غذائی احکامات:

غذا کو ہضم کرنے کے لئے حرارت کی ضرورت ہے اور جسم میں حرارت کی کمی کے وقت جو غذا مریض یا تندرست آدمی کھاتا ہے وہ ہضم نہ ہونے کی صورت میں اندر متعفن ہو کر باعث فساد ہوتی ہے اگر جسم میں حرارت کی کمی ہو تو ثقیل اغذیہ مثلاً چپاتی، نیم سخت گوشت روغنی اغذیہ بند کر دینا چاہئیں اور جب غذا پوری طرح ہضم ہو تو پھر تھوڑا تھوڑا کر کے غذا شروع کرائیں مریض کا بغیر حرارت جسم کے غذا کا استعمال کرنا جرم ہے اس کے ساتھ یہ بھی مد نظر رکھنا چاہئے بغیر ضرورت ٹھنڈی اغذیہ و اشربہ شربت لسی وغیرہ سے پرہیز لازم ہے۔

(1) حرارت کے وقت مریض کو غذا سے روک دینا چاہئے مثلاً جسم میں جب امتلاء زیادہ



ہو کیونکہ اس وقت طبیعت مواد کو رفع کر رہی ہوتی ہے اور جسم میں اکثر تغضن ہوتا ہے ایسی حالت میں غذا بھی متغض ہو کر باعث نقصان ہوتی ہے۔ اسی طرح جب مرض رفع ہو رہا ہو کیونکہ اس وقت جسم مرض کو رفع کر رہا ہوتا ہے اور غذا کی زیادتی سے طبیعت اسے چھوڑ کر غذا کی طرف متوجہ ہو جائیگی اور مرض رک جائے گا یا دوبارہ شدت اختیار کر لیگا، باری کے بخاروں میں باری کے اوقات پر اس دن غذا بند رکھنی چاہئے اور جب تک باری نہ گزر جائے غذا نہیں دینی چاہئے۔

(2) جب مریض کو بھوک زیادہ تنگ کرے اور وہ بار بار اس کی شکایت کرے تو اسے اس قسم کی غذا دینی چاہئے جس میں مقدار کی زیادتی مگر تغذیہ کی کمی ہو مثلاً سبزیوں کا استعمال بغیر دودھ کی چائے اور چاول وغیرہ اگر اس کے بعد بھی بھوک کی زیادتی رہے تو ان اغذیہ کے ساتھ گھی کی مقدار بڑھادی جانی چاہئے لیکن کوشش کی جانی چاہئے کہ اس کی غذا میں نشاۃ دار اغذیہ نہ ہوں یا بہت کم ہوں یا درہے کہ بھوک کی زیادتی اکثر معدہ کی سوزش یا خشکی کا نتیجہ ہوتی ہے

(3) بعض اوقات مریض کی بھوک بالکل بند ہوتی ہے اور وہ نفاہت محسوس کرتا ہے ایسی حالت میں قلیل مقدار میں مقوی اور زود ہضم اغذیہ استعمال کرائی جائیں جیسے شوربہ اور انڈہ کی زردی وغیرہ ان سے طاقت بھی بحال رہے گی اور طبیعت پر بوجھ بھی نہیں پڑے گا بھوک کی کمی بعض وقت معدہ میں رطوبات اور بلغم کی زیادتی سے ہوتی ہے اور کبھی ضعف جگر سے واقع ہوتی ہے۔

(4) جب بدن میں ضعف کے ساتھ رطوبتوں کی زیادتی ہو تو غذا مقدار و کیفیت دونوں اعتبار سے کم کرادی جائے،

(5) جب جسم میں غذا کو ہضم کرنے کی استعداد زیادہ ہو جائے اور طبیعت صحت کی طرف



راغب ہو تو غذا مقدار و کیفیت دونوں میں بڑھادی جائے۔

(6) جب آنتوں اور جگر میں خرابی ہو تو ایسی غذا استعمال کرائی جائے جو معدہ میں ہی ہضم ہو جائے جیسے نشاۃ دار اور لچی اغذیہ۔

(7) اسی طرح جب معدہ میں خرابی ہو تو ایسی اغذیہ استعمال کرائی جائیں جن میں معدہ کو زیادہ تکلیف نہ کرنی پڑے اور جگر آنتوں میں ہضم ہو جائے جیسے روغنی اغذیہ۔

(8) جس وقت جسم میں سدوں کا احتمال ہو اس وقت ہر غذا کے ساتھ روغنی اشیاء کا اضافہ کر دیا جائے جیسے گھی دودھ اور بادام وغیرہ۔

(9) جب تک جسم کے اندر مواد موجود ہو اس وقت تک غذا خصوصاً مقوی غذا کا استعمال بند رکھنا چاہئے جب فضلات کا اخراج ہو جائے اور اعضاء میں غذا کی طلب کی استعداد پیدا ہو جائے اس وقت مقوی اغذیہ شروع کرادیں اگر ضعف کا خطرہ ہو تو اغذیہ قلیل مقدار میں استعمال کرائیں۔

(10) گردوں کے امراض میں محلول اغذیہ مثلاً دودھ چاہئے اور پھلوں کا رس استعمال کرائے جائیں آنتوں کے امراض میں خصوصاً جب پیچس ہو غذا بند کر دینی چاہئے یا صرف دودھ کا پانی اور انڈے کی سفیدی کام میں لائیں اسی طرح نزلہ کی حالت میں غذا بالکل روک دی جائے مریض اسرار کرے تو صرف پھلوں کا جوس استعمال کرائیں قبض کے مریضوں کو عام طور پر زیادہ مقدار میں غذا استعمال کرائی جائے لیکن روغنی اجزاء زیادہ مقدار میں ہونے چاہئیں۔

پرہیز علاج سے بہتر اور غذا دوا سے بہتر ہے۔ ہر موالید اپنی اپنی فطری غذاؤں سے زندگی کو برقرار رکھے ہوئے ہے، خالق نے جس جانور کی جو خوراک مقرر کر دی ہے اس سے انحراف موت کو دعوت دینا ہے۔ حضرت انسان جسے عقل جیسی نعمت سے نوازا ہے اس لئے اس کی

غذا میں بھی وسعت دی ہے یہ اپنی ضرورت غذا کو مختلف ذائقوں کے ذریعہ مزے دار اور من پسند بنا کر استعمال کرتا ہے۔ اسے جو ذائقہ پسند ہو اسے اپنی خوراک کا حصہ بناتا ہے۔ قدرت نے ہر غذا میں کوئی نہ کوئی کیمیکل رکھا ہوا ہے جو غذا کے تحلیل ہونے کے بعد اخلاط کی صورت میں جسم میں رواں دواں ہو کر پرورش کے نظام کو برقرار رکھتا ہے۔ جب تک جسم میں اخلاط اعتدال میں رہتی ہے تو صحت انسانی قابل رشک رہتی ہے، نظام جسمانی میں کوئی خلل واقع نہیں ہوتا، لیکن اگر کسی غذا کو مسلسل کھایا جائے تو اس قسم کا اخلاط جسم میں اعتدال سے تجاوز کر کے مزاج میں بے اعتدالی پیدا کر کے بیماری پیدا کر دیتی ہے۔ ایک ہی قسم کی غذا سے اکتا ہٹ پیدا ہو جاتی ہے اس لئے انسان اپنی خوراک میں تبدیلی کے ساتھ ساتھ ذائقوں اور اقسام میں بھی تبدیلی کرتا رہتا ہے۔ ہر خلط دوسری خلط کی مصلح ہوا کرتی ہے۔ اگر ایک خلط جسم انسانی میں زیادہ ہو جائے معالج کے لئے لازم ہے اس قسم کی غذا بند کر کے ایسی

غذا تجویز کرے جو بڑھی ہوئی اخلاطی صورت میں اعتدالی کیفیت پیدا کر دے خشک (سودا) کی مصلح صفراوی غذائیں ہیں۔ صفراوی مزاج کی مصلح بلغمی اثرات رکھنے والی غذائیں ہیں اور بلغمی کی مصلح سوداوی غذائیں ہیں۔



## غذائی چارٹ۔

### 1 ☆ اعصابی غدی۔ (ترگرم)۔

اعصابی غدی تمام اغذیہ فعلی طور پر دماغ و اعصاب میں کیمیائی تحریک پیدا کر کے جگر و غد میں تحلیل اور قلب و عضلات میں تسکین پیدا کرتی ہیں کیفیات کے لحاظ سے ترگرم ہیں۔ خلط بلغم پیدا کر کے جسم میں جمع کرتی ہیں ذائقہ میں میٹھی ہوتی ہیں۔

صبح مغزیات، حلوہ بادام۔ مربہ سیب۔ مربہ ادرک، دودھ، کھویا، سوچی کا حلوہ، کھجور۔ دوپہر۔ بھنڈی توری، پیٹھا، اروی، لسوڑہ۔ مولیٰ۔ کدو۔ توری۔ مونگرے۔ گندم کی روٹی، ماش کی دال، گاجر، ٹینڈے، دلہا، لوبیا، مونگ، ثابت، جوی۔ گجریلا۔ سویاں، سوہن حلوہ بسکٹ ڈبل روٹی، پیٹھے کی مٹھائی، دودھ جلیبی، چربی، بادام روغن۔ روغن بہروزہ۔ مغزیات، شربت چوننا، گرائپ وائر، ستو۔ آب جو۔ شام۔ دوپہر والی غذا، پھلوں میں، کیلا، امرود، ناشپاتی، خربوزہ، گرما، بگو، گوشہ، مٹھا، مغزیات کی سردائی، خوبانی تازہ، سردا۔ آڑو، شہتوت، رس بھری، الاچھی خورد۔

### 2 ☆ اعصابی عضلاتی۔ (ترسرد)

مندرجہ ذیل غذائیں اعصابی غدی تحریک ختم کرنے اور اعصابی عضلاتی تحریک پیدا کرنے کے لئے تجویز کی جاتی ہیں۔ فعلی طور پر دماغ و اعصاب میں مشینی تحریک پیدا کر کے جگر و غد میں تحلیل اور قلب و عضلات میں تقویت پیدا کرتی ہیں کیفیات کے لحاظ سے تر سرد ہیں خلط بلغم پیدا کر کے خارج کرتی ہیں۔ ذائقہ پھیکا یا کسلا۔ صبح۔ انڈے کی سفیدی، ساگوانہ کی کھیر، چاول، دودھ، دلہا، دودھ ملا کر۔ مغزیات کا شیرہ۔ ایسبغول کا چھلکا، مربہ گاجر دوپہر سری کا گوشت، چقندر۔ اروی، شلجم، کھیرا، کلڑی، گھیا توری۔ چکوترا، چقندر، بکرے،

بھیڑ کا مغز، جو کا دلایا، سبز دھنیا۔ مکھن، کھویا، گلاب جامن، زیرہ سفید، گل سرخ کی چائے، حلوہ کدو، تربوز کے بیج شربت صندل، شربت، نیلوفر، کچی لسی، آئس کریم، کسٹرڈ، شربت بزوری، گنے کا رس شام۔ دوپہر والی غذا کھلائیں۔ پھل۔ کھیرا، مٹھا، فالودہ، قلفا۔ کٹری، تربوز، انار شریں، خربوزہ پھیکا، پھٹ، سردا۔ امروہ، ناشپاتی، اعصابی اغذیہ نشوز پیدا کرتی ہیں۔ اعصاب کی غذا ہونے کی وجہ سے نشوونما پا کر روز نشوز میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔

### 3 ☆ عضلاتی اعصابی (خشک سرد)

مندرجہ ذیل غذائیں اعصابی عضلاتی تحریک کو ختم کرنے اور عضلاتی اعصابی تحریک پیدا کرنے کے لئے تجویز کی جاتی ہیں۔ یہ فعلی طور پر قلب و عضلات میں کیمیادی تحریک پیدا کر کے جگر و غدد میں تسکین اور دماغ و اعصاب میں تحلیل پیدا کرتی ہیں۔ کیفیات کے لحاظ سے خشک سرد ہیں۔ خلط سودا پیدا کر کے جسم میں جمع کرتی ہیں۔ ذائقہ میں ترش ہوتی ہیں صبح۔ مرہ آمہ۔ مرہ ہریڑ۔ مونگ پھلی۔ ناریل خشک، دہی کی لسی، تھوہ کشمش، سیب، انگور سبز، سنگترہ، مالٹا، سیب، کنوں، لیموں، فالسہ، آلو بخارا، انار کھجور، تازہ ناریل سنگھاڑا، گوار کی پھلی، آلو، شکر قندی، کچالو، شریفہ، جھینگا مچھلی، پان کا پتہ، بیسن کی کڑھی، گری، تل سفید و سیاہ، اسی، املی، باجرہ، موٹھ، پنیر، شربت فولاد، فائٹا، کوا کولا، سپرائٹ، آر سی کولا۔ دھی بھلے، فروٹ چارٹ آلو چھولے۔ دوپہر۔ بھینس کا گوشت، تلی ہوئی مچھلی، کبوتر، فاختہ کا گوشت، بڑے گوشت کے کباب آلو۔ گوبھی۔ مٹر۔ بیٹنگن، تازہ چنے (سبز) بڑا گوشت، بکئی، باجرہ جوار، اچار لیموں۔ شام دوپہر والی غذا کھلائیں۔ پھل۔ جامن، مالٹا، کنوں، آڑو، کھٹے بیر، املی، کالے شہتوت، زرشک، جاپانی پھل، لوکاٹ،

### 4 ☆ عضلاتی غدی (خشک گرم)

مندرجہ ذیل غذائیں اعصابی تحریک کو ختم کرنے اور عضلاتی غدی تحریک

پیدا کرنے کے لئے تجویز کی جاتی ہیں۔ فعلی طور پر قلب و عضلات میں مشینی تحریک پیدا کرتی ہیں جگر و غدد میں حرارت عزیزی بھیج کر تقویت دیتی ہیں، دماغ و اعصاب میں تحلیل کر کے ان کی سوزش رفع کرتی ہیں۔ کیفیات کے لحاظ سے خشک گرم ہیں مادی طور پر خلط سودا پیدا کر کے خارج بھی کرتی ہیں۔ ذائقہ میں کڑوی ہوتی ہیں صبح۔ اخروٹ۔ پستہ۔ کش مش انگور، انجیر، مرہ حنظل، انڈے فرائی، آملیٹ، لوکاٹ۔ دوپہر چنے، مسور، انڈے، پاک۔ کرلی، ٹماٹر، کچنار، سرسوں کا ساگ، پیاز۔ لہسن۔ سرخ مرچ، شملہ مرچ، پیاز، پیاز کے پتے، سبز ٹماٹر، پالک، چھولے کا ساگ۔ میتھی کا ساگ، لونگ دار چینی، چڑے کا گوشت، بٹیر، کباب، حلیم، رہو مچھلی، اوجھڑی، پھپھڑے، ٹماٹر کا سلاد، مکئی، چنے، مسور کی دالیں، لونگ کا تیل، انڈوں کا تیل، مچھلی کا تیل، بخی چھوٹے جانوروں کا گوشت، پکوڑے۔ آم کا اچار، بیسنی روٹی۔ ست لیموں، تیز پتہ۔ جائفل، جلوتری، لڈو، بیسن۔ بیسن سے بنی ہوئی اشیاء شام کو دوپہر والی غذا دیں

### 5 ☆ غدی عضلاتی (گرم خشک)

ذیل کی اشیاء عضلاتی غدی تحریک ختم کرنے اور غدی عضلاتی تحریک شروع کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہیں فعلی طور پر جگر و غدد میں کیمیادی تحریک پیدا کر کے قلب و عضلات میں تحلیل اور دماغ میں تسکین پیدا کرتی ہیں۔ کیفیات کے لحاظ سے گرم خشک ہیں۔ خلط صفرا پیدا کر کے جسم میں جمع کرتی ہیں۔ ذائقہ میں چرپری ہوتی ہیں۔ صبح۔ انڈے۔ چلغوزے، چائے، سرسوں ساگ، بطخ کا گوشت، بٹیر، تیز، سنگ دانہ مرغ، اجوائن دیسی، سرسوں کا تیل، سانڈے کا تیل، تارا میرا کا تیل، روغن تارپین دوپہر۔ میتھی کا ساگ۔ ادرک۔ سبز مرچ، بکری کا گوشت، مرغ بطخ اور تیز کا گوشت، چنے ساگ، پالک۔ شام کو دوپہر والی غذا کھلائیں۔ پھل۔ آم خوبانی شہتوت۔

## 6 ☆ غدی اعصابی (گرم تر)

ذیل کی اشیاء غدی عضلاتی تحریک کو ختم کرنے اور غدی اعصابی تحریک پیدا کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔ فعلی طور پر جگر و غد میں مشینی تحریک پیدا کرتی ہیں۔ قلب و عضلات میں تحلیل کر کے ان کی سوزش رفع کرتی ہیں کیفیات کے لحاظ سے گرم تر ہیں مادی طور پر خلط صفر ا پیدا کر کے خارج بھی کرتی ہیں۔ ذائقہ میں نمکین ہوتی ہیں۔ صبح حلوہ بادام، سوچی کا حلوہ۔ بکری، اونٹنی۔ بھینس کا دودھ۔ اچھے کیک رس۔ دوپہر / ٹینڈے کدو۔ حلوہ کدو، مرغابی کا گوشت، چھوٹے جانوروں کا گوشت دیسی گھی شلجم، ٹینڈے، مولی، آب و برگ مولی، لہسن، ادراک، مولی کا نمک، بھٹوا، چولائی کا ساگ، پالک، سورج مکھی، مغز خربوزہ، مونگ کی دال، سویا بین، دال کتھی، دلیا گندم، میدہ، ہلدی، کالی مرچ، زیرہ، سنڈھ، سونف، الائچی، انڈہ کا حلوہ، روغن زیتون، روغن ارنڈ، جلیبیاں، نمکین بسکٹ، گلغند، پودینہ کی چٹنی، مرہ ادراک، شہد کا شربت، شیزان، سیون اپ، بزوری، شربت بادام، شربت زنجبیل، گندم کی روٹی۔ پھل۔ میٹھا آم انگور، بادام۔ پپیٹہ، خوبانی خشک، گنا، گنڈھیری، خربوزہ، اناس، گرما۔ نوٹ۔ جو لوگ غذائی پرہیز نہ کر سکیں انہیں علاج کی زحمت اٹھانے کی ضرورت نہیں کیونکہ ایسے لوگ اپنے ساتھ خلق خدا کو بھی دھوکہ دیتے ہیں۔ والسلام۔

## تخم اور دالیں:

تخم نباتاتی ہوں یا حیوانی اپنے اندر قوت نشوونما رکھتے ہیں۔ جسم میں نہ صرف قوت پیدا کرتے ہیں بلکہ اس کی پیدائش کو ایک موت تک جاری رکھتے ہیں گویا یہ بجلی کے سیل ہیں جن میں بجلی دبا دبا کر بھردی گئی ہے جو ان میں سے نکلتی رہتی ہے اور جسمانی قوت

پیدا کرتی رہتی ہے۔ مشاہدہ ہے کہ ہر مکمل بیج درخت بنتا ہے اور ہر انڈہ میں بچہ بن کر جو ان ہوتا ہے کیونکہ تخم انڈے میں اس قدر قوت موجود ہے کہ وہ اپنے کمال کو پہنچے یہی قوت جسم انسانی میں منتقل ہو جاتی ہے جو قیام شباب اور طویل العمری کے لئے اپنے اندر بے پناہ اہمیت، اسرار و رموز رکھتی ہے۔

بیج کے باکھرو لکھتے ہیں ”بیج، گریاں اور اناج، یہ اشیاء بے حد اہم اور تمام خوراکیوں سے زیادہ طاقتور خوراکیں ہیں ان میں سب سے زیادہ غذائی عناصر موجود ہیں جو انسانی جسم کی بڑھوتری کے لئے لازمی ہوتے ہیں ان میں تخم بھی وافر مقدار میں ہوتے ہیں جو انسانی قوت تخلیق اور صحت کا اعلیٰ معیار برقرار رکھنے کے لئے درکار ہوتے ہیں، باجرہ، گندم، کئی، چاول، ماش، مونگ، لوبیا اور مٹر صحت کے تعمیر کے لئے بے حد ضروری ہیں۔ برسیم (الفا الفا سیڈز) سویا بین، سورج مکھی کے بیج، کدو کے بیج، بادام و مٹر پروٹین سے بھرپور ہوتے ہیں اور حیاتیاتی (بیالوجیکل) اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔

## بیج گریاں اور اناج دانے:

جذب کی صلاحیت رکھنے والے چربی تیزابوں کے حصول کے لئے بہتر قدرتی ماخذ ہیں جو صحت کے لئے لازماً درکار ہوتے ہیں۔ مذکرہ لیسیتھین اور وٹامن بی کا بھی ماخذ ہیں ان سے وٹامن سی بھی حاصل ہوتی ہے جو صحت کو برقرار رکھنے اور قبل از وقت بڑھاپا طاری ہونے کی راہ میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ معدنی اجزاء کا بھرپور ماخذ ہوتے ہیں جو خوراک کا بڑا اہم حصہ بنتے ہیں ان میں آکسوز بھی موجود ہوتے ہیں جو خلیات میں حیات نو پیدا کرتے اور قبل از وقت بڑھاپے کو روکتے ہیں‘ (دواؤں کے بغیر علاج)

سبزیاں:

سبزیوں کی کئی اقسام ہیں اور سبزیوں کے کئی گروپ ہیں۔ موٹی جڑوں والی سبزیاں طاقت کا بیش بہا ذریعہ اور وٹامنز بی کا اچھا ماخذ ہیں، سبزیوں کے بیج بڑی مقدار میں کاربوہائیڈریٹس اور پروٹینز سے بھرپور ہوتے ہیں، ان میں سے زرد رنگ کے بیجوں میں وٹامن اے کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے، ان سبزیوں کے پتے تنے اور پھل منز، وٹامنز، پانی اور بھوسہ فراہم کرتے ہیں، سبزیوں میں سے غذایت کو زائل ہونے سے بچانے کے لئے انہی کے رس میں ہلکی آگ پر بھونا چاہئے (سٹیل بوائے کرنا) تاکہ ان کا پانی یا کوئنگ لیکوڈ خارج نہ ہو جائے۔ عمومی طور پر سبزی کو پھیلنا نہیں چاہئے اگر چھلکا سخت یا بدنما دکھائی دے یا باسی ہو جائے اس وقت چھیل لیں۔ جڑوں والی سبزیوں میں منز کی بڑی مقدار چھلکے کے اندرونی جانب ہوتی ہے انہیں چھل دیا جائے تو یہ ضائع ہو جاتے ہیں، سبزیوں کو پانی میں بھگونے سے ان کا ذائقہ برباد ہو جاتا ہے غذایت میں بھی کمی آ جاتی ہے

فروٹ:

سبزیوں کی طرح فروٹ بھی منز، وٹامنز اور انزائمز کا بہترین خزانہ ہوتے ہیں، آسانی سے ہضم ہوتے اور خون کی صفائی کرتے اور ہاضمے کی نالی کو صاف رکھتے ہیں، ان میں القلائین کی خصوصیات پائی جاتی ہیں، پانی کا تناسب سے زیادہ پروٹینز اور فیٹس کا تناسب کم ہوتا ہے، ان کے نامیاتی تیزاب اور شوگر والے اجزاء طبیعت پر بلاتا خیر خوشگوار اثرات ڈالتے ہیں۔ موسمی تازہ پھلوں کے علاوہ خشک میوہ جات بھی بہت مفید ہوتے ہیں۔ پھلوں کو پکی پکی دونوں حالتوں میں کھایا جاتا ہے، اگر انہیں پکایا جائے تو ان کی غذائی نمکیات اور

کاربوہائیڈریٹس کا بڑا حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔ انہیں الگ سے کھانے میں استعمال کرنا چاہئے۔ صبح کے ناشتہ کے طور پر بہت مفید نتائج دیتے ہیں، اگر کھانے کا بڑا حصہ پھلوں پر مشتمل ہو تو بہت بہتر ہے انہیں روٹی کے ساتھ کھانے سے دودھ کے ساتھ کھانا زیادہ فائدہ دیتا ہے۔ اگر کوئی ایسی صورت بن سکے کہ ایک وقت کھانے کے بجائے صرف پھلوں کا استعمال کر لیا جائے تو اعلیٰ نتائج کے حامل اثرات مرتب ہوں گے۔ بیماری کی حالت میں پھلوں کے جوس زیادہ بہتر رہتے ہیں کیونکہ جوس کو ہضم کرنے کے لئے ہاضمہ کو زور نہیں لگانا پڑتا یہ جلد ہی خون کا حصہ بن جاتے ہیں۔

گھی:

گھی اور دیگر روغنی اشیاء جسم میں رطوبت پیدا کرنے اور اعضاء کو تر رکھنے میں بے حد اہمیت رکھتے ہیں انہی سے جسمانی خشکی ختم ہوتی ہے سوزش جسم کو رفع کرنے میں روغنیات سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہے روغنی اجزاء تین قسم کے ہوتے ہیں (1) جماداتی (2) نباتاتی (3) حیواناتی۔ تینوں ضرورت کے مطابق مفید ہیں لیکن حیوانی روغن اپنے اندر غیر معمولی طاقت رکھتا ہے۔ دوسرے درجہ میں ایسے روغن مفید ہیں جن میں گندھک کی مقدار زیادہ پائی جائے جیسے روغن زیتون وغیرہ اس قبیل کی دیگر ادویات میں بادام، خربوزہ، تخم تربوز، تخم نیم۔ تخم خیارین، السی، گھیکوار۔ تل ملٹھی وغیرہ۔ جن روغنیات میں تیزابیت زیادہ ہے جیسے رائی وغیرہ ایسے روغن افعال و خواص اثرات کے لحاظ سے غدی عضلاتی بن جاتے ہیں۔

دودھ اور گھی:-

دودھ کو آب حیات اور گھی کو تریاق کہنا زیادہ مناسب ہے، انسان کی زندگی دودھ



سے شروع ہوتی ہے پھر اگر میسر آجائے تو دودھ گھی اور مکھن و دہی پر گزارا کیا جاسکتا ہے ان اشیاء کے استعمال سے انتہائی قوت و صحت قائم رہتی ہے انسان طویل عمر پاتا ہے دودھ کا مزاج تر گرم (اعصابی غدی) ہے جس جانور کا دودھ ہوتا ہے اپنی رطوبت کے ساتھ گرمی کے وہی اثرات اپنے اندر رکھتا ہے۔ سفید و سیاہ جانوروں کا دودھ زیادہ رطوبت اور سردی کی طرف مائل ہوتا ہے جیسے گدھی کا دودھ۔

دیسی گھی:

گرم تر ہے جسم انسانی کے اندر کسی سوزش، ورم اور درد و بخار کا شرطیہ تریاق (علاج) ہے جس ملک میں خالص گھی ملتا ہو وہاں تپ و دق و سل نہیں ہو سکتا۔ فالج و ذیابیطس کے لئے بے حد مفید ہے اس کا جسم پر ایسا ہی اثر ہوتا ہے جیسے پرزوں پر تیل کا ہوتا ہے۔ یہ حیوانی گندھک ہے دوسرے معنوں میں اسے روغن گندھک کہہ سکتے ہیں جنس کے لئے کیمیا گر زندگی بھر ترستے ہیں کہ ہر دھات کو سونا بنا دیتا ہے اسی طرح گھی بھی جسم میں سونے کے سے اثرات و خواص پیدا کر دیتا ہے۔ ہماری رائے (صابر ملتانی) انسانی غذا صرف گھی ہے جو کبھی گوشت کبھی دودھ اور کبھی اناج کے ساتھ کھایا جاتا ہے اور زندگی و قوت و صحت بخشتا ہے بنا سبتی:

بنا سبتی دیسی گھی کے مقابلہ میں زہر ہے۔ یہ تیل سے تیار ہوتا ہے، تیل جسم میں تیزابیت پیدا کرتا ہے گندھک پیدا نہیں کرتا، جب تیل میں تیز ادویات اور گیسیں شامل کر کے اسے گھی بنایا جاتا ہے تو وہ زہر بن جاتا ہے دوسرے معنوں میں صابن اور بنا سبتی گھی کا نسخہ ایک ہے۔ صابن گاڑھا ہوتا ہے اور بنا سبتی گھی رقیق ہوتا ہے اس میں جس قدر چاہیں وٹامن

ملائیں اس کے زہر ہونے اور نقصان پہنچانے میں کمی نہ ہوگی گویا قوت و صحت کے لئے نقصان عظیم ہے۔ (کلیات تحقیقات صابر۔ تحقیقات علاج بالغذا 1/659)

ہومیوپیتھک محقق صاحب تصنیف ڈاکٹر لکھتے ہیں ”طب پاکستان کے بانی حکیم صابر ملتانی نے تو علاج بالغذا کا باقاعدہ ایک نظریہ پیش کیا ہے جس میں صرف غذا کی تبدیلی سے ہی علاج ممکن ہے اور یہ بہترین ذریعہ علاج قرار پا چکا ہے (میرا کلینک صفحہ 51 از ڈاکٹر شوکت علی شوکانی)

## 6

## اخلاط۔۔۔ میں کمی زیادتی کی صورتیں۔۔

خلاط میں بڑھی ہوئی صورتیں اور ان کی علامات۔

خون کی بناوٹ اور تقسیم کو دیگر طرق علاجوں میں بھی تسلیم کیا گیا ہے ”تعتبر العوامل الغذائية من اہم الاسباب التي تؤدي الى حدوث فقر الدم۔ کہ غذائی عوامل ان اہم اسباب میں سے ایک ہے جو خون کی کمی کا سبب بنتے ہیں (الغذاء والغذاء 728/1) یعنی خون اخلاط ثلاثہ کا مجموعہ ہے جب اس میں تغیر آتا ہے تو خون میں تغیر یا خون کی کمی دیکھنے کو ملتی ہے (1) خون میں تیزاب (ریاح۔ ترشی) بڑھنے کی علامات۔

بے خوابی، چڑچڑاپن، قبض، گیس، پیشاب کا بیگنی رنگ یا زردی مائل، سر کا بوجھل پن۔ بواسیر خونی و بادی، ڈکاریں، بعد نظری، احتلام، جس کروٹ لیٹیں وہی سو جائے۔ منہ کا ذائقہ بکھٹا، بے قابو چال، دل کی کواڑیوں کا بوجھل پن، شران کی سختی، کثرت طمث۔ موہکے۔ گلٹیاں۔ رسولیاں۔ براز کا سخت ہونا۔ رنگ کا سیاہ ہونا۔ خواب میں سیاہ رنگ کی اشیاء کا دیکھنا۔

## (2) خون میں صفرا (نمکین) اثرات کا زیادہ ہونا

منہ کا ذائقہ کسلا ہونا۔ وجود میں بے چینی۔ قطرات بول۔ ذہنی دباؤ۔ نسیان۔ کیرہ۔ سوزش۔ السرمعدہ و امعا، کبھی قبض کبھی پیچس۔ مروڑ۔ آؤں۔ درد و جلن۔ رقت منی، سرعت انزال۔ یرقان۔ چہرے پر ہلکی سوجن۔ گردوں کا فیل ہونا۔ بلڈ شوگر۔ قاذفین کی سوزش۔ ورم۔ رحم۔ بانجھ پن۔ رحم کی سختی۔ گھبراہٹ۔ نکسیر پھٹنا۔ بعد نظری۔ جذباتی و جوشیلا پن۔ غصہ و ر ہونا۔ خواب میں آگ کا دیکھنا۔

## (3) خون میں کھاری (بلغم) کے بڑھے ہوئے اثرات۔

سستی کا بلی۔ نیند کی زیادتی۔ پیشاب کی کثرت۔ خون کے قوام کا غلیظ ہونا۔ منہ کا ذائقہ شور یا پھیکا ہونا۔ کثرت لعاب دہن۔ دائمی نزلہ۔ نسیان۔ کمر درد۔ ٹانگوں کا درد۔ جریان لیکور یا۔ موٹاپا۔ جسم کا نرم پلپلا ہونا۔ حوصلہ پست ہونا۔ خواب میں بارش یا پانی کا دیکھنا۔

☆ اخلاط کی کمی اور زیادتی۔

☆ خون کی زیادتی کی علامات۔۔

سر میں گرانی۔ انگڑائی۔ جمائی۔ اونگھ۔ حواس کی کدورت۔ کند ذہنی۔ ذائقہ کی شیرینی بدن اور زبان کا سرخ ہونا۔ پھوڑے پھنسیوں کا نکلنا۔ آسانی سے پھٹ جانے والے مقامات سے خون نکلنا وغیرہ (عضلاتی غدی تحریک)

## خون کا ذائقہ نمکین کیوں ہوتا ہے؟

سائنس کا اصول ہے جب دو کیمیادی مادوں کو ملا یا جائے تو تیسری صورت نمودار ہوتی ہے۔ خون میں کھاری پن اور ترش اجزا پائے جاتے ہیں اور ذائقہ چکھنے پر خون نمکین محسوس ہوتا ہے۔ اسے آپ کی تفہیم کے لئے یوں کہا جاسکتا ہے۔ ترشی اور کھار جب ملائے جائیں تو ان میں ایک کیمیادی عمل ہوتا ہے پہلے دونوں اجزا اپنی حقیقت پر قائم نہیں رہتے، نمک میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یوں ہمیں خون چکھنے پر نمکین محسوس ہوتا ہے۔ آنسوؤں پسینے اور خون کے نمکین ہونے کی وجہ جسم کے بہت سے سائلز کا میلاپ ہونے کی وجہ سے بھی نمکین محسوس ہوتا ہے۔

## بلغم کی زیادتی کی نشانیاں۔

بدن کی رنگت کا سفید ہونا، بدن کا ڈھیلا ہونا، بدن کا سرد اور ملائم ہونا۔ لعاب دہن کا بکثرت

بہنا۔ پیاس کی کمی لیکن جب بلغم کے ساتھ صفرا ملا ہوا ہو تو پیاس زیادہ لگتی ہے۔ کھاری ڈکاریں۔ نیند کی زیادتی (اعصابی غدی تحریک)

### بلغم کے فوائد

فالتو صفرا کو سرد کرتی ہے۔ بدن کو رطوبت پہنچاتی ہے۔ زیادتی حرارت سے تسکین اس کی ذمہ داری ہے۔ یہ لیس دار اغذیہ سے پیدا ہوتی ہے، بدن کو غذا کی کمی کا احساس اسی سے ہوتا ہے۔ طبعی بلغم ہی سے طبعی خون بنتا ہے یعنی کچے خون کا نام بلغم ہے۔ جوڑوں میں گریں کا کام دیتی ہے۔

### صفرا کی زیادتی کی علامات۔

بدن اور آنکھ میں زردی۔ ذائقہ کی تلخی۔ زبان کا کھردرا ہونا، منہ اور نھنوں کی خشکی۔ پیاس کی زیادتی۔ اشتهائے طعام کی کمی۔ متلی اور پھریری کپکپی وغیرہ (غدی عضلاتی تحریک)

### صفرا کے فوائد۔

گرم چکنی شیریں روغنی اشیا سے پیدا ہوتا ہے چربی اشیا کو تحلیل ہونے میں مدد دیتا ہے، اپنی گرمی سے خون کو لطیف بناتا ہے تاکہ باریک سے باریک مجاری تک جاسکے، آنتوں کے فضلات کو رفع کرنے میں مدد دیتا ہے، آنتوں میں سدے صفرا کی کمی کی وجہ سے بنتے ہیں جسم میں خارش پھوڑے پھنسیوں کو رفع کرنے کے لئے اسے بڑھایا جاتا ہے، گاڑھے فضلات تحلیل ہو کر خارج ہو جاتے ہیں اگر یہ معتدل انداز میں موجود رہے تو جوڑ نہیں پتھراتے۔

### سودا کی زیادتی کی علامات۔

جسم کی لاغری اور نیلا ہونا۔ خون کی سیاہی اور گاڑھا ہونا۔ غور و فکر کی زیادتی۔ معدہ کی جلن۔ ترش ڈکاریں۔ اشتهائے کاذب۔ قارورہ کا سرخ سیاہی مائل ہونا اکثر سرخ اور غلیظ رہنا۔

بدن کی رنگت میں سیاہی۔ بالوں کا زیادہ ہونا (عضلاتی اعصابی تحریک)

### سودا کے فوائد

اپنی ترشی سے بھوک لگا سبب بنتا ہے۔ فم معدہ پر گر کر بھوک لگاتا ہے۔ خون گاڑھا کرتا ہے۔ بلغم کی کثرت کو دور کرتا ہے۔ لو بلڈ پریشر کو ٹھیک کرتا ہے۔ جسمانی سستی کا مانع ہے

انسانی وجود میں پرورش پانے والی تین زہریں۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اس انداز میں تخلیق کیا ہے اگر اس کے اندر اعتدال رہے تو ہر طرف صحت ہی صحت ہوتی ہے جیسا کہ سابقہ سطور میں گزرا انسان تین اخلاط کا مجموعہ ہے جو بھی بگاڑ سدھا رہتا ہے انہی کے اندر ہوتا ہے۔ لیکن انسانی زندگی میں بے اعتدالیاں روزمرہ کا معمول ہوتی ہیں جو اصولوں کے پابند ہوتے ہیں انہیں دوا دارو کی ضرورت ہی محسوس نہیں ہوتی، جو لوگ زندگی اور کھانے پینے کے بارہ میں بے اعتدالیوں کے خوگر ہوتے ہیں وہ ہمیشہ طبیبوں اور حکیموں کے محتاج رہتے ہیں۔ دانا لوگوں کا کہنا ہے۔ علاج سے پرہیز زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ قدرت یک دم کسی کو بھی اپنی گرفت میں نہیں لیا کرتی بلکہ ہر کام میں اس کا اپنا انداز ہوتا ہے۔ جب انسانی صحت میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے معمولی قسم کی وارنگ سامنے آتی ہیں اگر سمجھ جائے اور احتیاط برتے تو بیماری پیدا کرنے والا مود ابتدا ہی میں فنا کے گھاٹ اتارا جاسکتا ہے، انسان پھر سے صحت کی نعمت سے ہمکنار ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس اگر اس بگاڑ کی طرف دھیان نہ دے یہی معمولی کمزوری بیماری کا روپ دھار جاتی ہے اس کے بعد انسان معالین کا تحتہ مشن بن کر سکھ کے سانس کے لئے ترسنے لگتا ہے۔ ایک خاص وقت کے ساتھ ساتھ انسان کے اندر تین قسم کی زہریں پیدا ہو جاتی ہیں۔

(1) بواسیر۔ یہ عضلاتی مواد ہے جس کے اندر یہ زہر پیدا ہوتی ہے اس میں ذیل کی علامات

دیکھی جاسکتی ہیں۔ یاد رکھئے جو مواد قلب و عضلات میں تیزی پیدا کرے اس کی زیادتی اور اس میں اٹھنے والا خیر ہی بواسیری زہر میں تبدیل ہوتا ہے، اسی تحریک میں بواسیر کے ساتھ جنبل۔ خارش سے اور دیگر قسم کی عضلاتی تحریک سے نمایاں ہونے والی علامات دیکھنے کو ملتی ہیں اور علامات کم و بیش اس وقت ظہور پزیر ہوتی ہیں جب سوداوی مواد زہر میں تبدیل ہوگا۔

(2) آتشک یہ بلغمی مواد ہوتا ہے جس کے اندر بگاڑ کے بعد یہ زہر پیدا ہوتی ہے۔

(3) سوزاک۔ یہ صفاوی مواد ہے۔ جس میں تعفن پیدا ہو کر انسانی زندگی کو اجیرن کر دیتا ہے۔ ان تینوں کا اثر سارے وجود میں ہوتا ہے لیکن ان کے ان اثرات کا زیادہ شکار اعضائے تناسلیہ ہیں۔ عموماً نسلا بعد نسل اس کے اثرات دیکھنے کو ملتے ہیں راقم کو ایک ایسے خاندان کا علاج کرنے کا موقع ملا جو سوزاک کا مریض تھا، اس کے ہاں بچیاں ہی بچیاں تھیں، دو بچے ہوئے لیکن ان کے سر ادھورے تھے ایک ایسا بچہ تھا جس کا سر پلپلا تھا پیدائش کے دو چار دن بعد ڈاکٹروں نے جواب دیدیا تھا گھر لے آئے وہ بچہ سنبھل نہ سکا اور اللہ کو پیارا ہو گیا، اس خاندان کے اور بھی کئی بچے کچھ اس قسم کے تھے جن کے چمڑے عجیب تھے ان سے چھلکے اترتے تھے اور جب چاہے خون رسنے لگتا۔ جس کا میں نے علاج کیا الحمد للہ تندرست پیدا ہوا لیکن دوسرے دن اس کے پاؤں پر ایک پھنسی نکلی دیکھتے ہی دیکھتے بڑی ہوئی پھپھولا بنی پھوٹ گئی۔ اس علامت سے والدین سخت پریشان ہوئے۔ راقم نے بچے کو عصا رہ یونڈ گھس کر پلانے کو کہا اور ماں کے لئے الاچی سبز۔ گلاب کے پھول۔ اور زیرہ سفید کا قہوہ دن میں تین بار پینے کی ہدایت کی۔ مجھے اس کیس کو سمجھنے میں زیادہ دیر نہ لگی اور میں نے مخرج صفر ادویات سے اس کے دفیعہ کے لئے کوشش کی الحمد للہ کامیابی ملی۔

تمام حکما کو چاہئے کہ علاج کے وقت توجہ دیکسوئی سے علاج کریں شرح صدر سے کیا گیا علاج عمدہ نتائج دیتا ہے۔ یاد رکھئے یہ زہریں انسانی وجود میں بیک وقت پیدا نہیں ہو سکتیں ایک وقت میں صرف ایک ہی زہر پرورش پاسکتی ہے یعنی جب تک وجود میں بواسیری زہر موجود ہوگا اس کی موجودگی میں آتشکی اور سوزا کی زہر نہیں ہو سکتا کیونکہ یہ ایک دوسرے کو فنا کر دیتا ہے۔ بواسیری کی موجودگی میں آتشک و سوزاک نہیں ہو سکتے۔ سوزاک کی موجودگی میں بواسیر و آتشک سر نہیں اٹھا سکتے۔ آتشک کی موجودگی میں سوزاک و بواسیر کا وجود نہیں ہو سکتا کیونکہ ان کا وجود ہی دوسروں کی فنا پر منحصر ہوتا ہے۔ یہ زہریں اگر منہ زور ہو جائیں تو نسلوں تک پیچھا کرتی ہیں، آتشک اور سوزاک بواسیری زہر میں وراثت میں اولاد کو منتقل ہو جایا کرتی ہیں، نئی نسل جب ان کے چنگل میں آتی ہے تو تشخیص کے لئے در بدر والدین بھٹکتے ہیں بسا اوقات تو بچے تلف ہو جاتے ہیں، ہری بھری گودیں اجڑتی رہتی ہیں۔ ان کی تصدیق کے لئے زیادہ جدو جہد کی ضرورت نہیں ہوا کرتی وہی علامات و نشانیاں دیکھی جاتی ہیں جو کسی بھی خلط کی علامات دیکھتے وقت دیکھنی چاہئیں۔ اگر ایسا مریض دیکھنے ملے کہ جو کہے کہ پہلے مجھے بواسیر تھی لیکن اب مجھے سوزاک یا آتشک کی شکایت ہے تو یقین کر لیجئے اس نئے زہر نے پہلی زہر کے اثرات کو جسم سے نابود کر دیا ہے پہلے والی بیماری اور اس کے اسباب فنا کے گھاٹ اتر چکے ہیں۔ اب پہلے والی مرض کی طرف سے بے فکر ہو جائیے اور نئے انداز میں اٹھان بھرنے والی بیماری کی طرف توجہ دیجئے۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ مردوں کو تینوں زہروں میں ضعف باہ کی شکایت ہو جایا کرتی ہے۔

### ضعف باہ کے علاج کا کلیہ

ضعف باہ کا علاج کرتے وقت دیکھ لیا کریں کہیں مریض ان تینوں زہروں میں سے تو کسی کا شکار نہیں ہے تاکہ آپ کے تیر بہدف اور قیمتی نسخے ضائع نہ ہو جائیں، مطلوبہ نتائج نہ دے

سکیں عمومی طور پر دیکھا گیا ہے جو لوگ ان زہروں کی موجودگی میں ضعف باہ کا علاج کرتے ہیں وہ مطلوبہ نتائج کے حصول میں اکثر ناکام رہتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں نسخہ کی کمزوری ہے جب کہ نسخہ کی نہیں تشخیص کی غلطی ہوتی ہے۔ وہی طبیب کامیاب ہے جو موقع سناس اور طبیعت سناس ہو مجربات بھی اسی کے کام کرتے ہیں جو جانتا ہے کہ مجربات کو استعمال کہاں کیا جانا چاہئے۔ ہٹیلے و مزمن امراض جہاں بہت سے نسخے ناکام ہو جائیں یہ ضرور سوچنا چاہئے کہ یہ ادویات ناکامی کا منہ کیوں دیکھ رہی ہیں؟ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ جو دوا آپ دے رہے ہیں وہ اس قدر طاقت نہ رکھتی ہو کہ مرض کا مقابلہ کر سکے بالخصوص جب اخلاط میں بگاڑ پیدا ہو کر زہر میں تبدیل ہو جائے پھر سمجھ لینا چاہئے کہ اب معمولی دوا کارگر نہیں ہوگی بلکہ عام حالات سے ہٹ کر تیز اثرات والی دوا کی ضرورت ہے۔ بہتر ہے کہ مریض کو جلاب دیکر صاف کر لیں تاکہ دوا کی زیادہ مقدار سے بچا جاسکے۔ یا پھر ایسی تدبیر اختیار کریں کہ مواد بننا بند ہو جائے۔ اور موجودہ مواد خارج ہو جائے بس یہی اعلیٰ انداز علاج ہے

### قدرت کی فیاضی

دست قدرت کی فیاضی ہمہ وقت تقسیم کرنے میں مصروف ہے اس کے پاس دینے کو سب کچھ ہے، فیصلہ تم نے کرنا ہے، تمہیں کیا چاہئے؟ کیونکہ جہان رنگ و بو انسان کی خاطر سجایا گیا ہے جبکہ اس جہاں میں اس کے کام کی کوئی چیز نہیں اگر تمہیں کسی چیز کی ضرورت ہو تو ان وسائل و طریقوں کو مہیا کر لو جو اس چیز کے حصول میں معاون ہیں تمہیں وہ چیز مل جائے گی بلکہ ایسی عطاؤں کی بارش ہوگی جس میں گوہر نایاب ہاتھ لگیں گے وہ صرف آپ کا حصہ ہونگے۔

